जल-चिकित्सा

अर्थात्

मिट्टी, जल, उत्ताप (आग या धूप), वायु और आकाशकी सहायतासे
जर्मन डाक्टर लुईकुने, विलसन, जूस्ट, फादर निप, अमेरिकन डाक्टर
लिण्डलेयर, योगी रामचरक और महात्मा गान्धी आदि द्वारा
दिखाये हुए पथके आधारपर मामूली सर्दी-बुखारसे लेकर
दुस्साध्य क्षय-कास, केन्सर, न्यूमोनिया, डिपथीरिया,
टाइफायड इत्यादि बीमारियोंकी आश्चर्यप्रद फल
देनेवाली दवा और विना चीर-फाड़के ही
स्वाभाविक चिकित्सा।

पहला खण्ड

लेखक

श्रीयुत राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय, (बी० एल०)

अनुवादक

पण्डित ईश्वरीप्रसाद शर्मा।

प्रकाशक

एस० आर० बेरी एण्ड कम्पनी,

२०१ हरिसन रोड, कलकत्ता।

द्वितीय संस्करण १००० | सन् १९२५ ई० | मूल्य १॥

प्रकाशक
आर० आर० बेरी,
२०१ हरिसन रोड, कलकत्ता।

"विनापि भैषजंव्याधिः पथ्यादेव निवर्त्तते।
न तु पथ्यविहीनानां भैषजानां शतैरपि॥"—सुश्रुत

अर्थात्

[जो रोगी रोगीके लायक पथ्य यानी परहेज़के भोजनकी व्यवस्था करके चलता है, उसकी तमाम बीमारियाँ बिना दवाके ही दूर हो जाती हैं; परन्तु जो रोगी पथ्य-विहीन है, अर्थात् बद-परहेज़ है, उसको सैकड़ों दवाएँ भी आराम नहीं पहुँचा सकतीं।]

मुद्रक—
पं० चन्द्रशेखर पाठक
महाराष्ट्र प्रेस,
७३ बी, वाराणसी घोष स्ट्रीट
कलकत्ता।

जल-चिकित्सा

ग्रन्थकार—

श्री राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय ।

मूल ग्रन्थकारकी भूमिका

यदि इस पुस्तकका ठीक-ठीक नाम रखा जाये, तो "हाइड्रोपैथी या जलचिकित्सा" न होकर Naturopathy या "स्वाभाविक चिकित्सा" ही नाम रखना उचित होता, क्योंकि इस चिकित्सा-प्रणालीमें जलके साथ-ही-साथ मिट्टी, तेज (उत्ताप, अग्नि या धूप), हवा और अकाश—इन पाँचों ही तत्वोंकी सहायता आवश्यक है। परन्तु ऐसा होनेपर भी इसका नाम "हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्सा" ही क्यों न रखा गया! इस विषयमें मेरा कहना यह है—पहलेके जिन अंग्रेज़ी ग्रन्थकारोंकी पद्धतिका मैंने अनुसरण किया है, उनमें प्रायः सभीने "क्षिति, जल, पावक, गगन, समीर," इन पाँचों तत्त्वोंकी सहायता लेनेपर भी अपनी पुस्तकोंके नाम "Water-Cure" "Water-Healing" अर्थात् "Hydropathy या जलचिकित्सा" ही रखे हैं। इसी लिये इस ग्रन्थका नामकरण करनेमें भी मैंने उन्हींके पथका अवलम्बन किया है। और भी एक बात है। इन पाँचों उपादानोंमेंसे जलकी ही सहायता सर्वत्र अधिक परिमाणमें आवश्यक हैं। इसलिये जलकी श्रेष्ठताको बनाये रखनेके लिये भी मैंने इस पुस्तकका नाम Hydropathy या जल-चिकित्सा रखना ही अच्छा समझा।

इस पुस्तकमें मैंने स्वाभाविक चिकित्सा करनेवाले Louis Kuhne (लुईकुने) Lindlahr (लिण्डलेयर) Adolph Just (ऐडाल्फ जूस्ट) और के० एल० शर्मा, बी० एल० आदिकी ही व्यवस्थाका अधिकांश स्थलमें अवलम्बन किया है। स्थान-स्थान पर फ़ादर निपकी (father Kneipp) व्यवस्था भी ग्रहण की गयी है। कहीं-कहीं योगी रामचरककी व्यवस्था भी है। मतलब यह कि जिस-जिस व्यवस्थाके विषयमें प्राय: सभी एकमत हैं और मैंने जिन-जिन व्यवस्थाओंको अपने अनुभव द्वारा फलदायक पाया है, उन सभीका मैंने इस पुस्तकमें सन्निवेश कर दिया है।

अत्यन्त सरल और सहज होनेके ही कारण बहुत से लोग इस चिकित्सा-प्रणालीको नीची निगाहसे देखते हैं, परन्तु वर्त्त-मान सभ्य जगत्के विज्ञान-तत्व-विशारदगण मामूली-से-मामूली विषयोंमें भी गम्भीर सत्यका तथ्य ढूँढ़ा करते हैं और यही उन लोगोंकी सभी उन्नतियोंका मूल है। आलोच्य विषयकी अनेक व्यवस्थाएँ हमारे हिन्दू-शास्त्रोंमें और आयुर्वेद शास्त्रमें पायी जाती है। आजतक हम उन्हें बेमतलब और व्यर्थकी ही बातें समझा करते थे। परन्तु उन्नतिशील युरोप और अमेरिकाकी स्वाधीन जातियाँ उन सब सत्योंको उपेक्षाकी दृष्टिसे न देखकर उलटे उनकी उन्नतिके लिये और यथार्थ तथ्यका निर्द्धारण करनेके लिये चेष्टाकर रही है, जिसका फल यह हुआ है, कि उन सब पुरानेसत्योंकी कार्यकारिता दृढ़ भावसे प्रतिष्ठित हो रही है।

जर्मनी और अमेरिकाके स्वाभाविक चिकित्सकोंमें लुई-कुनेकी प्रथा ही भारतके अधिकांश स्थानोंमें प्रचलित है और लुईकुनेकी "New Science of Healing" नामक पुस्तकका अनुवाद आजसे बहुत पहले भारतकी हिन्दी, उर्दू, गुजराती, तामिल आदि भाषाओंमें प्रकाशित हो चुका है। यह हमलोगोंके लिये बड़े दुर्भाग्यकी बात है, कि ऐसी सहज, सरल, आश्चर्यप्रद फल देनेवाली और अल्पव्यय-साध्य स्वाभाविक चिकित्सा-प्रणाली अबतक बङ्गालमें एक प्रकारसे अज्ञात ही बनी रही। जो हो, मैंने उसी अभावको दूर करनेके लिये यह छोटी-सी पुस्तक लिखनेकी चेष्टा की है।

\+ \+ \+ \+ \+

मैंने यह पुस्तक लिखी है, पर मैं कोई डाक्टर नहीं हूं। मेरा पेशा वकालतका है। इसलिये, मेरा चिकित्साके सम्बन्धमें अथवा मानव-देह-तत्वके सम्बन्धमें पुस्तक लिखना एक प्रकारकी ढिठाई ही कही जा सकती है। बहुत-से लोग पूछ सकते हैं, कि मैंने ऐसी ढिठाई या अनधिकार-चर्चा क्यों की? यद्यपि यह बहुतोंको अनधिकार-चर्चा मालूम पड़ सकती है, तथापि मैं स्वयं इसे कोरी अनधिकार-चर्चा नहीं मान सकता। कारण, जब सबकी तरह मुझे भी मानव-देह मिली है, तब इस देहकी भलाई-बुराईके सम्बन्धमें दो-दो बातें कहनेका अधिकार सबकी तरह मुझे भी है। इसी लिये पंगुके पहाड़ लाँघने या वामनके चाँद छूनेकी चेष्टाके समान ही मेरी यह तुच्छ और

अकिञ्चित्कर चेष्टा मात्र है। अपने इस क्षुद्र जीवनकी थोड़ी-बहुत अभिज्ञताको सर्वसाधारणके सामने प्रकाशित करनेका यदि यह परिणाम मेरे सुननेमें आये, कि एक भी परिवारको कुछ लाभ पहुँचा, तो मैं अपनी सारी चेष्टा और समस्त परिश्रमको सार्थक मानता हुआ अपने जीवनको धन्य समझूंगा।*

ग्रन्थकार।

---

* ग्रन्थकारके वक्तव्यके अनावश्यक अंशोंका अनुवाद मैंने जान बूझकर छोड़ दिया और वहां ऐसे××× तीन तार लगा दिये हैं।

अनुवादकका वक्तव्य ।

गत विजयादशमीके अवसर पर मैं कुछ मित्रोंके साथ दक्षिण भारतकी ओर गया और वहीं एकाएक बीमार पड़ गया। स्वास्थ्य एकदम नष्ट हो गया और संग्रहणी पूरी तरह मेरे ऊपर अधिकार कर बैठी। आयुर्वेदिक, हकीमी, डाक्टरी—सभी चिकित्साएँ करके पूरे दो महीने दुःख भी उठाया और पैसा भी गँवाया। जीवनसे ही निराशा होने लगी। मेरा मोटा-ताज़ा शरीर अस्थिचर्मावशेष हो गया—देखनेपर सूरत भी पहचानमें न आने लगी। इसी समय अपने पूज्य ज्येष्ठ भ्राता, गया-जिला-स्कूलके अध्यापक श्रीयुत पण्डित गुरुदेवप्रसादजी शर्म्मा, बी० ए०-एल० टी० के पास पहुंचा। वे मेरा यह हाल देख बड़े दुःखित हुए और बोले, कि तुम दवा-दारूके फेरमें अब न पड़ो और जल चिकित्साका आश्रय ग्रहण करो। भाई साहब इस चिकित्सा-पद्धतिके गत कई वर्षोंसे क़ायल हो रहे हैं और वे अपने परिवारमें किसीको कोई व्याधि होनेपर जल, मिट्टी और आग-धूपके ही सहारे दूर किया करते हैं। उनको ऐसा करते देखकर मैं स्वयं उपेक्षा और अनादरकी हँसी हँसा करता था और इस चिकित्सा द्वारा उन्हें रोग दूर करनेमें सफल होते देखकर भी इस चिकित्सा-पद्धतिपर विश्वास नहीं करता था। मानों मेरा यही विश्वास दूर करनेके लिये इस बार मेरा रोग

किसी प्रकारकी चिकित्सासे दूर नहीं हुआ। मैं भाई साहबके आज्ञानुसार जलचिकित्सा करने लगा। कहनेसे आश्चर्य मालूम होगा, पर पाठकवृन्द! सच जानिये, मैं एक-ही-दो दिनोंमें अपने महीनोंके पुराने रोगमें आश्चर्यजनक कमी और अपने शक्ति-हीन शरीरमें बलका अनुभव करने लगा। प्रायः २०—२५ दिनोंकी चिकित्साने तो जड़ जमाती हुई संग्रहणीके पैर ही उखाड़ दिये और अब मैं उस रोगसे मुक्त हूं। मेरा स्वास्थ्य बड़ी शीघ्रतासे सुधर रहा है और मैं आशा करता हूँ, कि यह चिकित्सा कुछ ही दिनोंमें मुझे पहलेसे भी अधिक सबल, सुस्थ और हृष्ट-पुष्ट बना देगी।

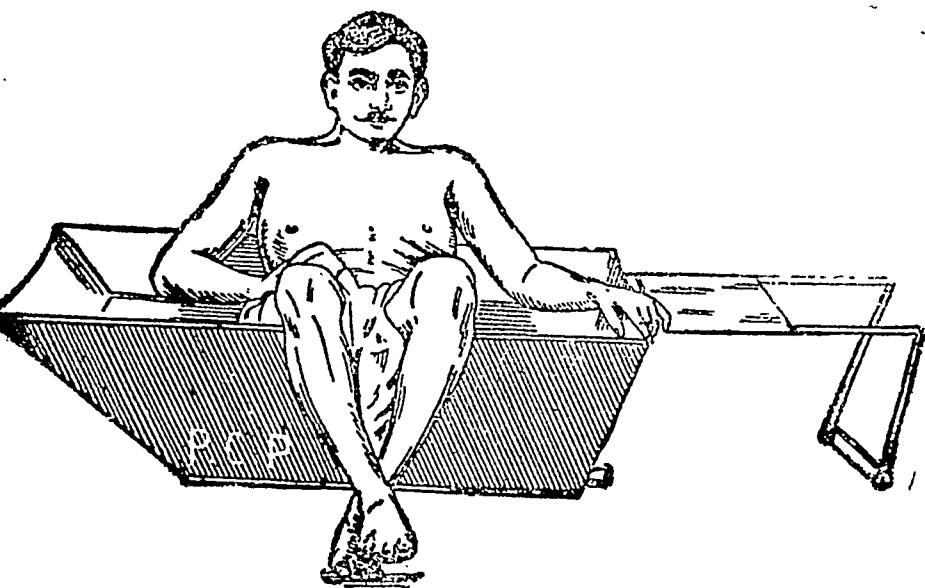
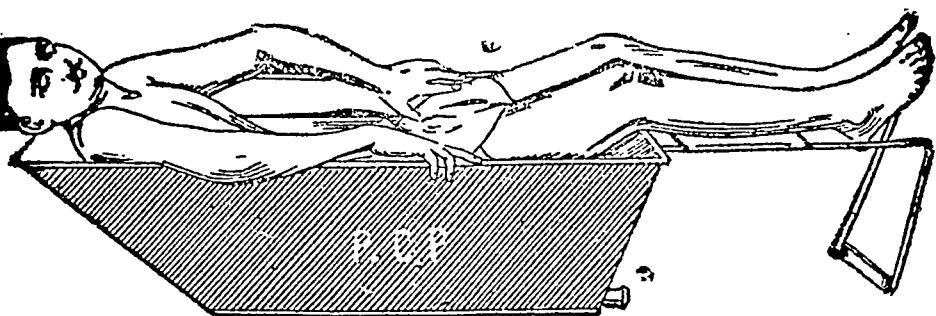
ऐसे ही समय, जब कि मैं स्वयं इस चिकित्सा-पद्धतिसे लाभ उठा चुका हूं, और अब भी उठाता जाता हूं, मेरे प्राचीन मित्र और सहपाठी बाबू श्रीरामजी बेरी बी० ए० बी० एल० ने यह पुस्तक मुझे अनुवाद करनेके लिये दी। इससे मैं बड़ा ही सुखी हुआ। कारण, मैं भी मूल ग्रन्थकारकी भाँति चाहता हूँ, कि जिस पद्धतिसे मैं अपनेको आगम्यमान मृत्युके ग्राससे छुड़ा सका हूँ, उससे संसारके और लोग भी लाभ उठायें। हिन्दीमें यह अपने ढङ्गकी अद्वितीय पुस्तक होगी। कारण, अभीतक लुईकुनेकी हो पुस्तकके आधार पर लिखी एकाध पुस्तकें निकली थीं; परन्तु इसमें वहुतसे डाक्टरोंकी पद्धतियोंका सार-सङ्कलन किया गया है; और केवल जल ही नहीं, बल्कि मिट्टी, आग, धूप और आकाशकी भी सहायतासे रोग दूर करनेकी क्रिया इसमें

बतलायी गयी है। यह पुस्तक कई खण्डोंमें पूरी होगी। आज यह प्रथम खण्ड आप लोगोंके सामने है। आशा है, कि इसे सब-लोग ध्यान देकर पढ़ेंगे और अपने अमूल्य शरीरकी रक्षाके लिये इस अमूल्य तथा स्वल्प-श्रम-साध्य साधनसे लाभ उठानेकी चेष्टा करेंगे। यह पुस्तक मनुष्य-जातिके उपकारके लिये ही प्रकाशितकी जाती है और प्रत्येक मनुष्य इसके पाठसे लाभान्वित होगा, इसमें कोई सन्देह नहीं।

अन्तमें मूल ग्रन्थकारकी तरह मैं भी कहना चाहताहूँ, कि यदि इस ग्रन्थ द्वारा एक भी मनुष्य रोग-व्याधिके पंजेसे छुटकारा पाकर संसारमें सुन्दर स्वास्थ्यका लाभ उठानेमें समर्थ हुआ, तो मेरा भी परिश्रम सार्थक हो जायेगा। साथ ही मैं प्रत्येक पाठकको यह आशा और विश्वास भी दिला देना चाहता हूँ, कि जब आप संसार-भरकी चिकित्सा-पद्धतिसे निराश हो चुके हैं, तब एक बार इस पद्धतिसे लाभान्वित होनेकी भी अवश्य चेष्टा करें। परमात्माने चाहा, तो जिन पाँचों तत्वोंसे आपका यह शरीर रचा गया है, उन्हीं तत्वोंकी सहायतासे यह पद्धति आपको आनन्द, आयुष्य और आरोग्य प्रदान किये बिना न रहेगी ?

६।२ बलराम दे स्ट्रीट,
कलकत्ता।
५-८-२५

निवेदक—
ईश्वरीप्रसाद शर्म्मा।

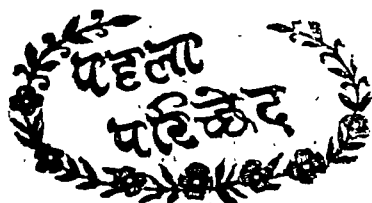
१०४ और १०५ पृष्ठमें वर्णित हिप-बाथ और स्पाइन-बाथके चित्र।

हिप-बाथ

स्पाइन-बाथ

१ टबका नाप—तला—२४ इञ्ची लम्बा, १२ इञ्ची चौड़ा।

२ ऊपरका किनारा—४० इञ्ची लम्बा, २२ या २३ इञ्ची चौड़ा।

मूल्य साधारण १०॥) बढ़िया १५)

ट—टबके लिये आधा मूल्य पेशगी आनेपर वी० पी० द्वारा भेजा जायगा।

जल-चिकित्सा।

Louis Kuhne, लुई कुने कौन था! किस प्रकार उसने केवल मिट्टी, जल, धूप, आग, हवा और आकाशके (छिति, जल, पावक, गगन, समीरा) सहारे सब प्रकारके रोगोंकी चिकित्सा करनेका तरीका ढूँढ़ निकाला?

महात्मा लुई कुने जर्मनीके अन्तर्गत 'लिपज़िक' नामक नगर में पैदा हुआ था। सब तरहके प्राकृतिक पदार्थोंके प्रति उसका आन्तरिक अनुराग था। किस प्रकार जगत्-भरके प्राणी और उद्भिद्-पदार्थ पुष्ट होते और बढ़ते हैं, इस विषयकी जांच पड़-ताल और खोज ढूंढ़ करनेमें उसे मज़ा मालूम होता था। रोगोंके दूर करनेकी चिकित्सा ढूंढ़ निकालनेमें मन लगानेके बहुत पहले-सेही उसके मनकी गति इसी तरहकी थी। शारीरिक स्वास्थ्यके सम्बन्धमें एक महा अभावसे प्रेरित होकर ही उसे चिकित्सा-कार्यमें मन लगाना पड़ता था।

बीस बरसकी उमर होनेके थोड़े दिन बाद ही लुईकुनेने देखा कि उसका स्वास्थ्य नष्ट हो गया है उसके सिर और फेफड़ेमें भयानक रोग हो गया है। पहले-पहल वह डाकृरोंकी शरणमें गया। परन्तु जब उन लोगोंकी दवा-दारूसे कुछ लाभ नहीं हुआ तब उस परसे उसका विश्वास दूर हो गया। उसकी मांकी तन्दुरुस्ती भी अच्छी नहीं थी। वह भी बहुत दिनों तक बीमार रहीं और उस समयके डाकृरोंकी सहायतासे उनका रोग ज़रा भी कम होता नहीं दिखाई देता था। इसलिये वह अकसर अपनी पुत्र-कन्याओंसे कहा करती थीं;—"देखना,जीवनमें कभी डाकृरों-के फेरमें न पड़ना। मेरे सारे दुःख-कष्टोंकी जड़ ये डाकृर ही हैं।" लुईकुनेका पिता भी पाकस्थलीमें 'कैन्सर' [फोड़ा] हो जानेके कारण बहुत दिनोंतक डाक्टरोंकी देख-रेखमें रहा और बड़ी तकलीफ़से मरा। यह घटना सन् १८६४ ई० की है। उन दिनों स्वाभाविक उपायसे रोग दूर करने वाले चिकित्सकोंका एक दल था। लुईकुनेके कानोंमें यह बात पड़ी। सुनतेही वह उन लोगोंके पास जा पहुंचा और उनकी सहायता चाही। उस समय इस दलके अगुआ और प्रधान मि०मेलज़र (Meltzer) थे। उन लोगोंके पास जाकर लुईकुनेने उनमेंसे एक आदमीसे पूछा, कि किस उपायसे मेरी यह फेफड़ेकी बीमारी दूर हो सकती है? उस आदमीने एक प्रकारके कम्प्रेस (Compress)की व्यवस्था की। इस कम्प्रेससे लुई कुनेको बहुत जल्द लाभ पहुंचा। उसी समयसे वह इस सम्प्र-दायके अधिवेशनमें शामिल होने लगा। कई वर्ष बाद अर्थात्

सन् १८६८ ई० में लुईकुनेके भाईको बड़ी कड़ी बीमारी हो गयी। उस समय जो प्राकृतिक चिकित्सा चल रही थी, वह पूर्णताको नहीं पहुंची थी, इसी लिये कुनेके भाईको इससे लाभ नहीं हुआ। लुईकुने और उसके भाईको उसी समय थियोडर हैनकी (Theodor Hann) स्वाभाविक चिकित्साकी बात मालूम हुई। उसके भाईने इसी पद्धतिके अनुसार अपनी चिकित्सा करानेका सङ्कल्प किया और कई सप्ताह बाद इस चिकित्सा द्वारा अपने स्वास्थ्यकी बहुत कुछ उन्नति करके लौट आया। धीरे-धीरे लुईकुनेको इस स्वाभाविक चिकित्साकी उपकारिताका पूरा पता चल गया और उसकी यह दृढ़ धारणा हो गयी, कि यह चिकित्सा स्वास्थ्यके सुधारके लिये सबसे अच्छी है।

इसी बीच लुईकुनेकी अपनी बीमारी भी धीरे-धीरे बढ़ती चली गयी। पैतृक व्याधिका जो बीज उसके शरीरमें छिपा हुआ था, वह अबके पूरी तरह विकसित हो उठा। पहले उसने जो ऐलोपैथी-चिकित्सा करायी थी, उसका नतीजा यह हुआ, कि और-और नयी-नयी व्याधियाँ दिखाई देने लगीं। धीरे-धीरे उसकी दशा ऐसी बिगड़ गयी, कि उसे तकलीफ़ बर्दाश्तसे बाहर मालूम पड़ने लगी। पिताकी कैन्सर-व्याधि उसको पाकस्थलीमें भी हो गयी और उसके फेफड़ेका कुछ अंश नष्ट हो गया। सिरके स्नायुओंमें ऐसा दर्द होता, कि उसे घरके बाहर खुले स्थानके सिवा कहीं चैन नहीं आता था। उसमें काम करनेकी शक्ति नहीं रह गयी और रातको नींद आना हराम हो गया। उस समय

भी वह बाहरसे देखनेमें हृष्ट-पुष्ट मालूम पड़ता था; परन्तु उसकी भीतरी अवस्था बेहद बिगड़ गयी थी। जो हो, जब वह ऐसी अवस्थाको पहुंच गया, तब उसने उन दिनोंकी पद्धतिके अनुसार स्वाभाविक चिकित्सा करानी आरम्भ की। वह बाथ (Bath)-स्नान—लेता, जलकी पट्टी बाँधता, एनिमा और डूशके द्वारा अपना कोठा साफ़ करवाता; परन्तु इससे केवल थोड़ी सीही शान्ति मिलती थी। इसके बाद ही प्रकृति अर्थात् स्वभावके कार्यों का खूब बारीकीसे निरीक्षण करते-करते लुईकेनेने अपनी स्वभाव-चिकित्सा-पद्धतिका आविष्कार किया, जो इस समय खूब चल रही है और सब जगह जारी हो गई है। अपनी ईजाद-की हुई चिकित्सा-पद्धतिका प्रयोग उसने अपने ही शरीर पर करना शुरू किया और आशाके अनुकूल फल पाया—उसका शरीर दिन-दिन उन्नति करने लगा। कुनेके तरीकेको जिन-जिन लोगोंने अपनाया, उन्हें भी तन्दुरुस्ती हासिल होने लगी। चेहरेका रङ्ग-ढङ्ग देखकर ही भीतरके छिपे हुए रोगों या भावी रोगोंका लक्षण लुईकुने बतला देता था और वह सचमुच ठीक उतरता था। अकसर वह लोगोंका चेहरा ही देखकर होनेवाले रोगोंकी बात कह देता था, यद्यपि स्वयं रोगी उस समय तक अपने शरीरमें उन रोगोंका अनुभव नहीं कर पाता था। इसी तरह लुईकुनेके मनमें यह धारणा दृढ़ होती चली गयी, कि रोगके निर्णय करनेका जो तरीक़ा मैंने निकाला है, वह निराधार और मिथ्या नहीं है; बल्कि सत्य और यथार्थतासे भरा है। इतने पर भी वह जब कभी

लोगोंपर अपनी यह बातें प्रकट करता, तब कोई तो अविश्वास और आश्चर्य प्रकट करने लगता, कोई उपेक्षाकी दृष्टिसे देखता और कोई मज़ाक़ उड़ाने लगता था। इस तरहके मज़ाक़ उड़ानेवालोंमें पुराने तरीकेके स्वभाव-चिकित्सक और ऐलोपैथिक डाक्टर लोग ही थे। सर्वसाधारणका रोग दूर करनेके उद्देश्यसे बेचारेने अपने तैयार किये हुए यन्त्र आदि इन सब डाक्टरोंके पास बिना दाम ही भेज दिये, कि वे लोग इनको काममें लायें; परन्तु उन लोगोंने इस बातकी परीक्षा किये बिना ही, कि इनके द्वारा रोग दूर होता है, उन सब चीजोंको धूल और कूड़ेमें फेंक दिया। इस प्रकार इन चिकित्सकोंके व्यवहारसे निराश होकर अन्तमें लुईकुनेने यही निश्चय किया, कि मैं स्वयं ही अपनी ईजाद की हुई इस चिकित्सा-प्रणालीका सर्वसाधारणमें प्रचार करूंगा और इसके अचरज-भरे कारनामे लोगोंको दिखा दूंगा, जिससे सबको यह मालूम हो जायेगा, कि मेरी यह चिकित्सा-प्रणाली ऐलोपैथी, होमियोपैथी और प्राचीन स्वभाव-चिकित्सा आदि सभी तरहकी चिकित्सा-प्रणालियोंसे अधिक लाभदायक है।

मनमें यह बात बैठते ही उसके सामने एक बड़ी भारी समस्या उठ खड़ी हुई। उसने सोचा, कि यदि मैं इस नये ढङ्गसे चिकित्सा करने लगूंगा, तो मुझे २४ वर्षका स्थायी फैक्टरीका काम छोड़कर इसीमें अपना सारा श्रम और सारी बुद्धि लगानी पड़ेगी, जिसका नतीजा यह होगा, कि पहले-पहल न केवल लोग मेरी दिल्लगी उड़ायेंगे, मुझे लाञ्छित और घृणित करेंगे, बल्कि

मुझे खूब आर्थिक क्षति भी उठानी पड़ेगी। कई वर्षों तक इसी सोच-विचारमें पड़े रहने बाद अन्तमें उसने चिकित्साकार्य करनेका ही निश्चय कर लिया।

सन् १८८३ ई० की १० वीं अक्टूबरको लुईकुनेने अपनी इस नूतन आविष्कृत चिकित्सा-प्रणाली द्वारा रोग दूर करनेवाला चिकित्सालय (अस्पताल) खोला। उसके दिलकी बहुत दिनोंकी मुराद पूरी हुई। परन्तु उसने जैसा सोचा था, वास्तवमें वैसा ही हुआ। आश्चर्यजनक रीतिसे कठिनसे कठिन बीमारी दूर होनेपर भी कई वर्षों तक लुईकुनेके चिकित्सालयमें बहुत कम लोग आते रहे। कुछ दिन बाद धीरे-धीरे रोगियोंकी संख्या बढ़ने लगी। पहले-पहल तो कुछ लोग सिर्फ 'बाथ' लेनेके लिये आते और थोड़े बहुत लोग चिकित्सा कराने आते थे। क्रमशः रोगियोंकी संख्या और भी बढ़ चली। कुनेको चिकित्सा द्वारा बीमारी दूर होनेपर रोगी लोग आपसे आप उसकी चिकित्सा-पद्धतिकी बड़ाई करने लगे। चेहरा देखकर रोगका निदान करनेवाली प्रणालीके सहारे हजारों रोगी भावी रोग-दुःखसे छुटकारा पाने लगे।

लुईकुनेने जितने रोगियोंकी चिकित्सा की, उन सबकी बीमारी दूर हो गयी। पहले आठ वर्षोंमें इस नयी चिकित्साके सम्बन्धमें उसकी अभिज्ञता बहुत बढ़ गयी और उसका अपना रोग, जो पहले असाध्यसा मालूम पड़ता था. इस तरह अच्छा हो गया, कि हज़ारों रोगियोंकी चिकित्साके काममें लगे रहनेपर भी उसे

कभी थकावट नहीं मालूम होती थी। कुनेकी तन्दुरुस्ती सुधारनेमें उसकी अपनी ईजादकी हुई "सिज़-बाथ" (Sitzbath—German Pronounciation) लेनेकी व्यवस्था ही प्रधान कारण हुई। इस "सिज़-बाथ" के द्वारा उसका कैन्सर रोग इस प्रकार दूर हो गया, कि उसने ऊंचे स्वरसे पुकारकर कह दिया, कि चाहे जैसा ही बीमारी क्यों न हो, इस सिज़-बाथके द्वारा वह निश्चय ही दूर हो सकती है। सभी व्याधियोंके दूर होनेसे कोई यह न समझे, कि प्रत्येक रोगीको आराम होगा ही; क्योंकि जब किसी रोगीकी देह बहुत दिनोंतक रोगी रहनेके कारण भीतरसे एकदम खोखली और जीवनीशक्तिसे शून्य हो जाती है, अथवा ज़हरीली दवाएँ खा-खाकर जिसने अपनी देहको जर्जर बना डाला है, उसकी तकलीफ़में लुईकुनेकी चिकित्सासे बहुत कुछ कमी हो जायेगी सही; पर सम्भव है, उसका रोग एकबारगी दूर न हो।

लुईकुनेने खुले कण्ठसे मनुष्य-समाजको यह बात बतलायी है, कि मैंने २५ वर्ष तक कठिन कैन्सर-रोगके साथ युद्ध किया और अन्तमें उसपर विजय पायी एवं अपने प्राण बचाये; साथ ही साथ सर्वसाधारणका उपकार करनेके लिये रोग दूर करनेका सबसे सहज और सबसे बढ़ियां तरीक़ा भी ईजाद किया। लुईकुनेकी बहुदर्शिता विशेषतया उसकी इस बातसे भी प्रमाणित होती है, कि यद्यपि किसी-किसी रोगीकी प्राणरक्षा न भी हो, तो भी मेरी इस चिकित्सा-प्रणालीसे उसकी देहमें इतनी उन्नति

अवश्य मालूम पड़ेगी, जिससे वह रोगी इस चिकित्सा-पद्धतिकी सफलताकी सत्यता तो अवश्य ही समझ जायेगा।

[लुईकुनेकी इस नयी चिकित्सा-विधिका और-और चिकित्साविधियों—अर्थात् ऐलोपैथी, होमियोपैथी और प्राचीन स्वभाव चिकित्साके साथ सम्बन्ध]

ऐलोपैथीके साथ लुईकुनेका इतना ही मेल है, कि ऐलोपैथी-वाले भी मनुष्यके शरीरकी चिकित्सा करते हैं और लुईकुने भी। अन्यान्य विधि-व्यवस्थाओंमें इन दोनोंके रास्ते बिल्कुल जुदे-जुदे हैं। लुई कुनेका कहना है, कि औषधियों द्वारा शरीरमें विष फैलनेका ही यह फल है, कि आजकल पूर्ण रूपसे स्वस्थ शरीर-वाला आदमी शायद ही कभी कहीं दिखाई देता है और "भीतरी बुखार" आदि आभ्यन्तरिक (छिपे हुए) रोगोंकी संख्या बहुत बढ़ गयी है। वह और भी कहता है, कि यदि मेरी इस बिना औषधि और बिना अस्त्र-प्रयोगके प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिसे ठीक समयपर और ठीक-ठिकानेके साथ काम लिया जाये, तो अस्त्र और औषध द्वारा चिकित्सा करानेकी कभी जरूरत ही न पड़े।

लुईकुनेका कहना है, कि दवा खानेसे रोग आराम हो जाता है, यह समझना भूल है। इसी समझकी भूलको दूर करनेके लिये "होमियोपैथी चिकित्सा" लुईकुनेकी प्रधान सहयोगिनी कही जा सकती हैं। होमियोपैथी औषधियां जिन ऐलोपैथी औषधियोंके मूलसे तैयार की जाती हैं, उनमें उन ऐलोपैथी औषधियोंका

तनिक भी हिस्सा नहीं रहता, यह भी कहा जा सकता है। साथ ही होमियोपैथी और हाइड्रोपैथी दोनों हीमें पथ्यकी व्यवस्था प्रायः एकसी है, परन्तु कुनेका कहना है, कि होमियोपैथीकी अत्यन्त सूक्ष्म क्रमवाली औषधियां भी रोगीका कुछ अपकार नहीं करतीं, ऐसा नहीं है—अर्थात् अपकार करती हैं।

लुईकुनेकी स्वाभाविक चिकित्सा-विधि ईजाद होनेके पहले, Natural method वा स्वभाव-चिकित्सा नामकी जो चिकित्सा-प्रणाली प्रचलित थी, वह और सब चलनसार चिकित्सा-पद्धतियोंसे अच्छी थी। कुनेकी चिकित्सा-विधि इसी पुरानी स्वाभाविक चिकित्साकी नींवपर खड़ी की गई है। लुईकुनेने प्रधानतः नीचे लिखे जल-चिकित्सकोंकी प्रथाका अनुसरण करके ही अपनी नयी प्रथा निकाली है :—

१, Priessnitz (प्रिसनिज़)
२, Scroth (स्क्राथ)
३, Rausse (रसे) और
४, Theodor Hann (थियोडर हैन)।

इन लोगोंके बाद जिन सब जल-चिकित्सकोंने इस पथका अवलम्बन किया है, वे लोग अपनी ओरसे कुछ नये-नये तरीक़े मिला कर इस तरह स्वभाव अर्थात् प्रकृतिके मार्गसे बाहर चले गये हैं, कि उनको प्रचलित प्रथाओंमें अस्वाभाविकता आ गयी है। बहुत दिन पहलेकी स्वाभाविक चिकित्साको मानने-

वाले शरीरके भीतर स्वास्थ्यको हानि करनेवाले पदार्थोंका ठीक-ठीक स्वरूप निर्णय नहीं कर सके थे। लुईकुनेने यह बात दिखला दी है, कि किस प्रकार सब रोग-मूलक-पदार्थ स्वभावतः शरीरके भीतर एक स्थानसे दूसरे स्थानमें घूमते रहते हैं और किस प्रकार एक ही रोग भिन्न-भिन्न आकार धारण कर देहमें विकास को प्राप्त होता रहता है। लूईकुनेकी प्रथाके अनुसार रोगका निर्णय करना अत्यन्त सरल और सहज है। उसके अनुसार रोग का निर्णय केवल चेहरे और गलेके रंग-ढंग तथा आकार प्रकार की परीक्षा द्वारा ही किया जा सकता है। यह चेहरा-मोहरा (Facial Expression) देखकर रोग-निर्णय करनेका तरीक़ा एकमात्र लुईकुनेकी ही ईजाद है।

पुरानी स्वभाव-चिकित्सा-प्रणालीमें रोगोंको दूर करनेके लिये नीचे लिखे तरीक़े काममें लाये जाते थे :—

पैक (Pack); एनिमा (Enema); डूश (Douche); शावर-बाथ (Shower bath); हाफ़ बाथ (Half bath) अर्द्ध-स्नान; होल बाथ (Whole bath) सम्पूर्ण स्नान, सिज़ बाथ और हर तरहका स्टीम बाथ (Steam-bath)

इस प्रकार तरह-तरहके उपाय काममें लानेका तरीक़ा ही गड़बड़ और बेढंगा मालूम पड़ता है। इसमें कितने तरीक़े बिलकुल अनावश्यक मालूम होते हैं। सच पूछिये, तो रोगका ठीक-ठीक ज्ञान हो जानेपर इतने झंझटकी कोई ज़रूरत ही नहीं हो सकती। लुईकुनेकी व्यवस्थाने—जलका व्यवहार करनेकी

विधिने यह सारा झंझट दूर कर दिया है। उसका तरीक़ा बहुत सीधा सादा और आसान है।

पुरानी स्वभाव-चिकित्सा-प्रणालीमें (Nature-cure system) पथ्यके सम्बन्धमें किसी तरहका नियम नहीं रखा गया था। परन्तु लुईकुनेकी आरोग्यता प्राप्त करनेकी नयी विद्याने (New science of healing) बिलकुल सीधे-सादे भोजनके सिवा खट्टे, कड़वे और चरपरे पदार्थोंसे परहेज़ रखनेकी पूरी-पूरी व्यवस्था कर दी है।

पुरानी स्वभाव-चिकित्सासे (The old nature-cure-system) लुकुईनेकी नयी स्वभाव-चिकित्सा-प्रणालीकी व्यवस्था अनेक अंशोंमें निराली है। इसीलिये लुईकुनेने इसका निराला ही नाम—अर्थात् New science of healiug without drugs and without operations औषध और अस्त्र-प्रयोग-रहित अभिनव चिकित्सा-विद्या—रख छोड़ा है।

रोगोंके प्रतिकारके सम्बन्धमें लुईकुनेने जो सब परीक्षाएँ करके अन्तमें इस नयी चिकित्सा-पद्धतिका आविष्कार किया, उन सबका पूरा-पूरा ब्योरा लिखना तो एक प्रकारसे असम्भव ही दीखता है। चाहे जो हो, उन सब भ्रान्ति-पूर्ण बातोंकी छानबीन करनेसे कोई विशेष लाभ नहीं है। इस समय तो हमारे लिये यही उचित है, कि हम महात्मा लुईकुनेके दिखाये हुए सीधे और सुगम रास्ते पर चलें।

तन्दुरुस्ती और बीमारीके मानी क्या हैं ? सुस्थ और असुस्थ शरीर किसे कहते हैं ?

अब यह देखना चाहिये, कि सुस्थ और असुस्थ (तन्दुरुस्त और बीमार बदन) किसे कहते हैं ? बहुतसे लोग कहेंगे, कि यह बात कौन नहीं जानता ? बहुतेरे ऐसे कहनेवाले भी मिलेंगे, जो कहेंगे, कि मेरा शरीर यों तो सब तरहसे तन्दुरुस्त है, सिर्फ बातकी कुछ शिकायत है। कोई ऐसा भी कहेंगे, कि मैं भला-चङ्गा ज़रूर हूं, पर थोड़ी बहुत स्नायविक दुर्बलता (Nervous Debility) है। इन लोगोंके कहनेका मतलब यही निकलता है; कि यह शरीर मानो अनेक भागोंमें बटा हुआ है, और किसी भागका दूसरे भागके साथ सम्बन्ध नहीं है—सब अलग-अलग हैं। जो लोग दवा खिलाकर रोग दूर करना चाहते हैं, वे साधारणतः ऐसा ही समझते हैं और इसीलिये इस शरीरके भिन्न-भिन्न हिस्सोंमें होनेवाली बीमारीको दूर करनेके लिये भिन्न-भिन्न चिकित्साकी व्यवस्था करते हैं। परन्तु सच पूछिये, तो हमारी यह सारी देह एक मशीन है, जिसके किसी पुर्जेके साथ उसके और-और हिस्सोंका गहरा सम्बन्ध है, इसलिये

किसी एक हिस्सेमें खराबी यानी बीमारी पैदा होनेपर उसका असर और-और हिस्सोंपर भी अवश्य ही पड़ता है। अपने दैनिक जीवनमें हमलोग सर्वदा यही बात पाते हैं—हमें इस बातका सुबूत रोज़मर्रह मिलता रहता है। मान लीजिये, आपके दाँतके मसूढ़ेमें दर्द पैदा हुआ। इसके मारे आप इतने बेचैन हो जायेंगे कि कोई काम न कर सकेंगे,न आपसे कुछ खाया-पिया जायेगा। यही नहीं, आपकी कनिष्ठा उँगलीमें एक छोटासा ही फोड़ा हो जाये, तो देखियेगा, कि सारी देहपर उसका भयङ्कर असर होने लग जायेगा। इसी तरह यदि पेटमें कोई बीमारी हो जाये, तो वह हमारे सभी शारीरिक और मानसिक कार्य्योंमें बाधा डाल देती है। पहले-पहल तो शरीरके भीतरकी स्नायु मण्डली ठीक-ठिकानेसे काम करती रहती है, पर धीरे धीरे हमें इस बातका अनुभव होने लगता है, कि शरीरमें एक बीमारी पैदा होते ही दूसरी बीमारी भी आ पहुंचती है। इसलिये शरीरकी सुस्थता या तन्दुरुस्ती उसे ही कह सकते हैं, जिस दशामें शरीर के सभी कल-पुर्ज़े बिलकुल स्वाभाविक रीतिसे काम करते रहें और उनमें कहीं किसी प्रकारकी कोई गड़बडी या तकलीफ नहीं मालूम होती हो। इस क्रियाके साथ ही साथ शरीरके भिन्न-भिन्न अङ्ग-प्रत्यङ्गोंकी हालत भी स्वाभाविक दशामें हो, तभी समझना होगा कि देहमें कोई रोग नहीं हैं। परन्तु यदि किसी आदमीकी बाहरी आकृतिके किसी हिस्सेमें किसी तरहका अस्वाभाविक परिवर्त्तन दिखलाई दे तो समझना होगा, कि उस आदमीके

शरीरमें रोग घुस गया है। पर इस तरहकी अस्वाभाविक आकृति किसे कहेंगे, यह जाननेके लिये एक खास तरहकी बहुदर्शिता होनी चाहिये। इसके लिये जो आदमी पूरी तरहसे हट्टा-कट्टा और भला-चङ्गा हो, पहले उसीके अङ्ग-प्रत्यङ्गकी अच्छी तरह देख-भाल करनी होगी, नहीं तो रोगीके शरीरमें कहां किस तरहकी विलक्षणता उत्पन्न हो गयी है, यह बात कैसे समझमें आयेगा ? पर आजकल पूरी तरह नीरोग शरीरवाला आदमी तो बड़ा ही मुश्किलसे नज़र आता है। हम तन्दुरुस्त आदमी उसे ही समझते हैं, जो देखनेमें मोटा-ताज़ा हो। बहुतोंको हम यह कहते सुनते हैं, कि वे अच्छी तरह भले-चङ्गे हैं; किन्तु विशेष परीक्षा करके देखनेपर मालूम होता है, कि उनके शरीरमें भी कहीं न कहीं बीमारी ज़रूर है। किसीको तो लगातार सिर-दर्दकी शिकायत रहती है, किसीके दाँतके मसूढ़ोंमें ही दर्द होता रहता है और इसी तरहकी न जाने कितनी छोटी-मोटी तकलीफ होती रहती हैं। जहां इस तरहके छोटे—मोटे व्यतिक्रम दिखाई दें वहां ठीक समझ लेना, कि स्वास्थ्यका अभाव है। इसीलिये शारीरिक गठनकी स्वाभाविक अवस्था कैसी होती है, इसकी पहचान करनेके लिये विशेष परीक्षा और देख-भालकी ज़रूरत होती है। ऐसी परीक्षा करनेके लिये यदि हम किसी विशेष रूपसे रोगके पंजेमें पड़े हुए आदमीके शरीरके साथ ऐसे आदमीके शरीर का मिलान करके देखें, जिसे तन्दुरुस्त कहा जा सकता है, तो हमें अपने उद्देश्यमें सफल होनेकी बहुत कुछ सामग्री मिल जायेगी।

ऊपर लिखा जा चुका है, कि रोगकी वजहसे शरीरके गठनमें परिवर्त्तन हो जाता है। जैसे—मोटे आदमीके तोंद निकल आती है और रोगी आदमी एकदम दुबला और लकड़ीकी तरह पतला हो जाता है। इन दोनोंको ही रोग समझना चाहिये। इसके सिवा जिनके दाँत टूट जाते हैं, उनका चेहरा बिलकुल बिगड़ जाता है। जिनके वात-रोग हो जाता है, उनकी देहको गठिया धर दबाती है। और एक प्रकारका वात-रोग होता है, जिसमें अङ्ग-प्रत्यंगमें सूजन हो जाती है। इस तरहके परिवर्त्तन तो इतने साफ़ ज़ाहिर रहते हैं, कि चाहे जो कोई देखकर समझ जा सकता है। यह बात सभीको मालूम है, कि जिसकी देहमें कोई रोग नहीं होता, उसकी आंख बिलकुल साफ़ और स्थिर होती है—उसके चेहरे-मोहरे और डीलडौलमें कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता। उदाहरणके लिये मान लीजिये, कि आपके कोई विशेष परिचित मनुष्य बहुत दिनोंसे आपसे नहीं मिले। एकाएक किसी दिन उनसे मुलाक़ात हो गयी, तो साफ़ मालूम पड़ता है, कि उनके पहलेके चेहरे-मोहरेसे आजके चेहरे-मोहरेमें मानों बहुत परिवर्त्तन हो गया है। परन्तु यह मालूम होनेपर भी हम एक-ब-एक इस बातको ठीक-ठीक नहीं समझ सकते, कि उनके शरीरके किस स्थानमें क्या परिवर्त्तन हुआ है। पर यह बात तो माननी ही पड़ेगी, कि यह जो अंग-प्रत्यंगमें परिवर्त्तन दिखाई देता है, जिससे शरीरके सौन्दर्यमें फ़र्क़ पड़ जाता है, उसके भीतर कोई गहरा स्वास्थ्य-तत्व छिपा हुआ है।

देहके बाहरी दिखावमें ये जो परिवर्त्तन मालूम पड़ते हैं,उनसे यह साफ़ ज़ाहिर होता है, कि हमारे शरीरके भीतर जो व्याधियां पैदा होती हैं, वे इन्हीं परिवर्त्तनोंके द्वारा अपने होनेका पता बतलाती हैं। साथही यह भी स्पष्ट है, कि इस तरहका परिवर्त्तन मुख या गलेमें ही खास करके दिखलायी पड़ता है। इस परिवर्त्तनको लक्ष्य करना और इसके कारणका पता लगाना, हमारे स्वास्थ्य-तत्वका एक प्रधान अंग है। "दस्तों" के सम्बन्धमें विशेष विवरण मालूम करके भी इस विषयको समझनेकी चेष्टा करनी होगी ज्योंही शरीरपर कोई रोग हमला करता है, त्योंही सारे शरीरके सभी कल-पुर्जोंकी क्रियामें थोड़ा बहुत फ़र्क पड़ जाता है। इनमेंसे शरीरके जो-जो हिस्से भोजन पचानेका काम करते हैं, उनकी क्रियाओंकी परीक्षा तो हम बड़ी आसानीसे और भली भांति कर सकते हैं। बढ़िया पाचन-शक्ति होना तन्दुरुस्तीकी एक खास पहचान है, जिसकी पाचन-शक्ति दुरुस्त है, वह सोलह आने तन्दुरुस्त है, इसमें कोई शक नहीं। प्राणियोंमें इस विषयका अनुसन्धान करनेसे हमें इस बारेमें अच्छी जानकारी हासिल होती है। दस्तोंके बारेमें आलोचना करनेसे ही हमें यह स्पष्ट मालूम हो जाता है, कि पाचन-क्रिया कैसी हो रही है। जिसकी पाचन-शक्ति (हाज़मा) दुरुस्त होती है और ठीक-ठीक काम करती है, वह जब मल-त्याग करता है (पाख़ाने जाता है) तब उसके मल-द्वार पर (गुदापर) मलका कोई अंश नहीं रहने पाता। सब बाहर निकल जाता है! हमलोग रोज़मर्रह देखते हैं,

कि गाय, घोड़ा, बकरी और चिड़ियाँ आदि जीव-जन्तु, जो घरके पालतू नहीं, बल्कि स्वच्छन्द और स्वाधीन भावसे विचरण करते रहते हैं, जब मल-त्याग करते हैं, तब उनके मल-द्वारपर त्यागे हुए मलका कुछ भी लव-लेश नहीं रहता और उनके शरीरके उस हिस्सेमें जरा भी गन्दगी नहीं रह जाती। इस मल-द्वारकी बनावट ही ऐसी अद्भुत हैं, कि जहां उसमें तन्दुरुस्त आदमीका मल अविकृत अवस्थामें पहुंचा, कि वह बिना किसी प्रकारकी तकलीफके ही उस मलको शरीरसे बाहर निकाल देता है और जरा भी मल शरीरमें नहीं लगा रहने देता।

गुदा (मल-द्वार) साफ करनेके लिये साहब लोग एक तरहका पतला तैलाक्त काग़ज़ काममें लाते हैं। वह चीज रोगियोंके ही लिये तैयार की गयी है—तन्दुरुस्त आदमियोंको तो इसकी ज़रूरत ही नहीं होती। हमारी तन्दुरुस्ती अच्छी है या नहीं, यह बात जाननेके लिये दस्तोंके सम्बन्धकी यह परीक्षा भी बड़े कामकी है।

जिस व्यक्तिको इस प्रकार साफ़ दस्त आते हैं; उसको स्वास्थ्यके मामलेमें बड़ा भाग्यवान् समझना चाहिये।

पूरे तन्दुरुस्त आदमीकी पहचान यह है:—

१—जो सदा इस बातका अनुभव करता हो, कि उसे कोई रोग नहीं है और वह सोलह आने तन्दुरुस्त है।

२—जो यह जानताही नहीं, कि शारीरिक कष्ट या व्याधि क्या चीज है।

३—जिसे यह समझने की जरूरत नहीं होती, कि शरीर नाम की भी कोई चीज़ है।

४—जिसे काम करनेमें आनन्द मालूम होता हो और जब तक वह थक नहीं जाता, तब तक काम करते हुए घबराता नहीं हो। काम करनेसे जिसके मनमें फुर्त्ती पैदा होती हो और काम खतम होनेपर जो कायदेके साथ विश्रामका सुख अनुभव करता हो।

जो इस प्रकारका हट्टा-कट्टा और तन्दुरुस्त आदमी होता है, वह सहज ही मानसिक चिन्ताका भारी बोझ उठा सकता है। तन्दुरुस्त आदमी दुनियाके झंझटोंसे वैसा नहीं घबराता, क्योंकि उसकी तन्दुरुस्ती उसे अपने बाल बच्चोंका पालन-पोषण करने और सब तरहका अभाव दूर करनेमें सहायता पहुंचाती है। जिस माताका स्वास्थ्य अच्छा होता है, वह अपने बच्चोंका पालन भली भांति कर सकती है। इसीसे कहा है कि स्वास्थ्यही सारे सुखोंकी खान है। स्वास्थ्य ही धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष—इन चार फलोंका देनेवाला है। एक तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत है।

पञ्च तत्वोंसे बनी हुई देह और उसका संक्षिप्त तत्व

गुसाईं तुलसीदासने लिखा है, कि—

छिति जल पावक गगन समीरा ।

पञ्च रचित यह अधम शरीरा ॥

अर्थात् छिति (मिट्टी), जल (पानी), पावक (आग, धूप या गरमी) गगन (आकाश, शून्य) समीर (वायु, हवा) इन्हीं पांचोंसे यह अधम शरीर बना है। सच पूछिये, तो इन्हीं पांचों तत्वोंसे यह सारा ब्रह्माण्ड रचा गया है। हमारी यह देह इन्हीं पांचों तत्वोंका मेल है।

बीजसे पेड़ उगानेके लिये जलसे भीगी हुई मिट्टी, सूर्यकी गरमी; हवा और खुली जगहकी जरूरत होती है। इस तरह मिट्टी पानी, गरमी (आग), हवा और आकाश (शून्य स्थान)—इन पांचों तत्वोंका प्रयोजन होता है। इसके बाद जब बीजसे पेड़का अङ्कुर उत्पन्न होता है. तब उस छोटेसे पौधेको बड़ा करने और फूल-फलसे सुशोभित करनेके लिये उसे खुली जगहमें-मिट्टीमें गाड़ना होता है, उसके ऊपर और जड़में पानी सींचना होता है, उसे धूपमें रखना और दिन-रात हवा लगने देने पड़ता है। इन पांचों उपादानोंमेंसे किसी एककी कमी हुई नहीं, कि पेड़ सूख जायेगा। जैसे पौधेको उगाने, बड़ा करने, और फल-फूलवाला

बनानेके लिये ऊपर लिखे पांचों तत्वोंकी अवश्यही सदा सहायता लेनी पड़ती है, वैसेही इस मानव-देहको भी तैयार करनेके लिये इसको पाल-पोसकर दुरुस्त करनेके लिये और बड़ा बनानेके लिये भी इन पांचों बिना काम नहीं चलनेका। इन पांचोंमेंसे एकका भी अभाव होनेसे हमारी मृत्यु निश्चित है।

हड्डी, मांस; चर्बी और जो सब चीजें (अर्थात् क्षितिज पदार्थ) हमलोग खाते हैं, वे ही सब हमारी देहमें क्षिति अर्थात मिट्टीका रूप हैं। खूनकी शकलमें जल हमारी नस-नसमें बह रहा है। इसके सिवा नहानेके लिये जल, पीनेके लिये जल, भोजनकी चीज़ोंमें जल, फल-फूलमें जल—इस प्रकार हमारी देहमें भीतर और बाहरसे जल पहुंचकर उसे खड़ा रखे हुए हैं। शरीरकी गरमी और जठराग्निके रूपमें पित्त हमारे शरीरमें मौजूद है, जिसके द्वारा हमारी खायी हुई चीजें पचायी जाती हैं। सांसके रूपमें हवा हर घड़ी हमारे शरीरके बाहर निकलती और भीतर प्रवेश करती है। पल-भरके लिये भी यह बन्द नहीं होती। जैसे हमारी पाक-स्थलीके लिये भोजनकी जरूरत होती है, वैसे ही फेफड़ेके लिये हवा निहायत जरूरी है। निःश्वासके रूपमें हवा हमारे शरीरके अन्दर जाकर भीतरकी गन्दी हवाको प्रश्वासके रूपमें बाहर निकाल देती है और जैसे जलचर जीव पानी पर तैरते रहते हैं, वैसे ही हम भी एक तरहसे हवाके ऊपर तैरते ही रहते हैं और पृथ्वी (मिट्टी) तथा आकाश (शून्य) के बीचमें चलते फिरते रहते हैं। इन पांचों तत्वों या उपादानोंमेंसे किसी

एकका अभाव होनेसे हम एक दिन भी नहीं जी सकते। इसी तरह इनमेंसे किसी एकमें थोड़ो-बहुत कमी-बेशी या गोलमाल हो जाने से हमें रोगका शिकार होना पड़ता है। फिर इस कमी-बेशी या गोलमालके दूर होते ही हमलोग फिर अपनी पहली हालतको पहुंच जाते है और नीरोग होकर बेफिक्र घूमने लगते हैं।

पाँचों तत्वोंका—आग, मिट्टी, पानी, आकाश और वायुका—जो इस सृष्टिकी जड़ हैं—एक दूसरेके साथ सम्बन्ध ।

अब हम इसी बातकी आलोचना करना चाहते हैं, कि हमारे इस शरीरकी और साथ-ही-साथ जगत्-भरके पदार्थोंकी रचना के मूल-कारण जो पांचों तत्व हैं, उनका आपसमें एक दूसरेके साथ कैसा सम्बन्ध है ।

पहला उपादान या तत्व—क्षिति यानी मिट्टी

(क) मिट्टी जलका आधार है, जैसे मिट्टीमें ही तालाब, नदी समुद्र और कुए आदि जलाशय हैं । यह सब प्रकारकी धातुओं यानी खनिज पदार्थोंका भी आधार है, क्योंकि सभी धातुएं ज़मीनके अन्दरसे ही निकलती हैं ।

(ख) मिट्टी सभी स्थावर-जंगम (जड़ और चेतन) पदार्थोंका आधार है; प्राणी-मात्रका आधार है, हमारे लिये सब प्रकारके भोजनकी सामग्रियां पैदा करती है, क्योंकि क्षितिका एक नाम धरित्री भी है । हमलोग जितनी चीजें खाते हैं, उनमेंसे अधिकांश

क्षितिज पदार्थ हैं, मिट्टीसे उपजनेवाले हैं। इसलिये ये सब चीजें मिट्टीकी ही सन्तान हुईं। अतएव हम लोग एक तरहसे मिट्टीही खाते हैं। ऐसा कहना कुछ बेजा नहीं होगा।

(ग) मिट्टीका जलके साथ बहुत जल्दी मेल हो जाता है। नमूनेके लिये रास्तेका कीचड़ देख लीजिये।

(घ) मिट्टी जलको सोख लेती हैं। जलसे भरे हुए तालाबको भी ऊपरसे मिट्टी डालकर भर दिया जाता है और वहां फिर चौरस ज़मीन हो जाती है।

(ङ) मिट्टी जलका वेग रोक सकती है—जैसे मिट्टीका बांध बांधकर बाढ़का पानी रोका जाता है।

(च) मिट्टी जलके साथ मिलकर तरह-तरहके आकार धारण कर सकती है, जैसे मिट्टीसेही हांडी और घड़े आदि तैयार किये जाते हैं।

(छ) मिट्टी आगको (गरमीको) Absorb शोषणकर लेती है (जज़्ब करती है)। इसीलिये सूर्यकी धूप पड़नेसे गरम होजाती है।

(ज) मिट्टी जलती हुई आगको बुझा देती है। अक्सर देखा जाता है कि धधकती हुई आग पर मिट्टी फेंकनेसे आग बहुत जल्द बुझ जाती है। इसी लिये मिट्टी एक प्रकारसे आग यानी गरमीकी दुश्मन है।

(झ) मिट्टी हवाका भी थोडा बहुत आधार है। मिट्टी हवाको रोक सकती है। मिट्टीकी दीवार अथवा पकी हुई मिट्टी की ईंटों की दीवार खड़ी कर हम हवाको रोक लेते हैं।

(ञ) मिट्टी हवाके साथ मिलकर ऊपर भी उड़ सकती है। हम हरदम हवामें उड़ती हुई धूलको ऊपर चढ़ते देखते हैं।

(ट) मिट्टी आकाश यानी शून्यमें ठहर सकती है। देखिये यह पृथ्वी आकाशमें टिकी हुई सूर्यके चारों ओर चक्कर लगाया करती है।

दूसरा उपादान या तत्व—जल।

हम मिट्टीके साथ जलका सम्बन्ध ऊपरही दिखला चुके हैं। अब यह देखना चाहिये, कि इसका आग, हवा और आकाश आदि तत्वोंसे क्या सम्बन्ध है।

(क) जल उत्ताप (गरमी) ग्रहण कर सकता है। इसका प्रमाण धूपमें या आगके ऊपर गरम किया हुआ पानी है।

(ख) जल तैलाक्त पदार्थोंके सिवा और सभी पदार्थोंके साथ एकदम मिल जा सकता है। नमूनेके लिये एक ग्लास पानीमें यदि एकही बूंद स्याही डालदो, तो सारा जल काला हो जायेगा। इसीलिये नदी तालाबोंके जलमें पाखाना-पेशाब करनेकी शास्त्रोंमें मनाही लिखी है। यदि जल थोड़ा हो तो इस प्रकार पेशाब-पाखाना करनेसे उसकी गन्दगी और खराबी जलके अणुपरमाणुमें मिल जाती है।

(ग) जल बेहद गरमीके संयोगसे भापके रूपमें आकाशमें उड़ जा सकता है। फिर आकाशमें पहुंचने पर ठंडी हवाके लगतेही पुनः उसी समय पानी हो जाता है।

(घ) जल गरमी या आगको बुझा देता है। कैसीही भयङ्कर

आग क्यों न लगी हो, जल उसे बुझाही देगा। इसलिये जल आगका परम शत्रु है। पहले हमने कहा है, कि मिट्टी आगकी दुश्मन है। उसी तरह जल भी आगका शत्रु है। इसीलिये जब जल और मिट्टी, ये दोनों आगके दुश्मन एक होकर कीचड़ का आकार धारण कर लेते हैं, तब ये दोनों मिले हुए दुश्मन— (अर्थात् कीचड़) आगके साथ बड़ी प्रबलताके साथ युद्ध करनेमें समर्थ होते हैं। इसीलिये जिस समय ज्वरकी गरमीके मारे पेडूसे आगकी तरह गरमी या भाप उठती हो (तीखोर उठती हो), उस समय वहां जल या गीली मिट्टीका लेप करनेसे वह गरमी बहुतही जल्द दूर हो जाती है और शरीर भला-चङ्गा हो जाता है। इसी कारण गीली मिट्टीका लेप या जलकी पट्टी देनेसे कड़ेसे कड़ा बुखार या सिरदर्द दूर हो जाता है। इसीलिये देहको किसी स्थानमें जब कारबंकल या फ़ोड़ा इत्यादि हो जाता है, तब वहां अग्नि या गरमी पैदा होती है। जलकी पट्टी या गीली [मि]ट्टीकी पट्टीही उसके लिये सबसे अच्छी और खास दवा है। [इ]सीलिये फोड़ा फुन्सी या दाह-जनित वेदनामें जल और गीली मिट्टी बड़ी अच्छी दवा साबित होती है। यह बातें ज्वर और घाव-फुन्सियोंकी चिकित्सा-वाले प्रकरणमें अच्छी तरह बतलायी जायगी। यहां थोड़ासा इशारा-भर कर दिया गया है।

(ङ) जल भयङ्कर बाढ़के रूपमें छोटा-मोटा प्रलय भी उपस्थित कर देता है और देश गांव,नगर,घर,द्वार,पेड़-पौधे और जीवजन्तु का खूब संहार कर डालता है। साथही यही जल है, जिसके

विना कोई स्थावर-जङ्गम पदार्थ एक दिनभी जी नहीं सकता। मतलब यह कि जल रक्षक भी है और भक्षक भी। ठीक-ठिकानेसे इसका व्यवहार करनेसे वह हमारे लिये अमृतका काम दे सकता है और नहीं करनेसे जीवनका नाश भी कर दे सकता है। इसी जलको पीकर हम अपनी जान बचाते हैं और व्यवहारमें दोष आ जानेसे किसी दिन इसीमें डूबकर मर भी जाते हैं।

(च) जल चाहे ठण्डा हो या गरम, हर हालतमें यह आगको बुझा सकता है। गरमीकी प्रचण्ड धूपमें पड़कर खौलता हुआ पानीभी भयङ्कर अग्निको बुझा देता है। भातकी हांडीसे निकलता हुआ गरमागरम फेनभी चूल्हेकी आगको बुझा देता है।

(छ) जल—गरमीकी कमी-बेशीके कारण—भिन्न-भिन्न अवस्थाओंमें कभी बर्फ, कभी पाला, कभी पत्थर, कभी कुहासा, कभी भाप, (यानी स्टीम) बन जाता है। यह एक बार भाप बनकर आसमानमें उड़ जाता है और दूसरी बार वर्षाके रूपमें ज़मीन पर बरस जाता है।

(ज) जल हवाके सहारे भाप बनकर आसमानमें उड़ता और हवाके ही प्रभावसे नदी और समुद्र आदिके जलमें हिलोरें यानी तरङ्गे उठती हैं।

तीसरा उपादान—तेज अर्थात् उत्ताप—आग धूप आदि।

(क) उत्ताप मिट्टीको गरम कर देता है। बैसाख और जेठ महीनेकी धूपमें पृथ्वी तवेकी तरह तपने लगती है। इसी तरह

यह धूप पृथ्वीमें उत्पन्न होनेवाले सभी पदार्थों को तपा सकती है। हमारे शरीरमें जब गरमी बढ़ जाती है; तभी देह गरम हो जाती है और ज्वर आदि रोगोंकी उत्पत्ति होती है।

(ख) यही गरमी मिट्टीसे उपजनेवाली सब तरहकी साग-सब्जी और अनाज आदिको जलके सहारे सिद्ध करती है अर्थात् भून या झुलसकर हमारे खाने योग्य बनती है।

(ग) जल और मिट्टीके मेलसे जो सब चीजें तैयार होती हैं, (जैसे ईंटें, मिट्टीके बर्त्तन, मिट्टीके खिलौने आदि) उन्हे गरमी पहुंचाकर, यानी आगसे पकाकर ही ठोस और मजबूत बनाया जाता है।

(घ) हमारे शरीरके भीतर पित्तके रूपमें जो अग्नि है, जिसे जठराग्नि कहते हैं, वही पेटमें पड़े हुए सभी तरहके भोजनको पचाती यानी हज़म करती है, जैसे आगकी गरमी हांडीके भीतर पड़े हुए गरम जलके सहारे चांवलोंको गला देती और खाने योग्य बना देती हैं।

(ङ) जो चीज सड़-गल जाती है, उससे भी एक प्रकारकी सड़ी भाप निकलती है। वह भी गरमी (उत्ताप) ही है।

(च) इसी ऊपर लिखे हुए कारणसे यदि हमलोग ऐसी चीज़ खायें, जिसे हमारा जठराग्नि हज़म न कर सके,अथवा वह जितना खाना पचा सकती है, उससे जियादा खाना खालें, तो वह खाना कभी हज़म न होगा और पेटमें पड़ा रहकर धीरे-धीरे सड़ा करेगा। उस सड़े हुए पदार्थसे एक तरहकी दूषित भाप उठेगी,

जिससे हमारी सारी देह गरम हो जायगी। इसी सड़े हुए पदार्थसे निकली हुई भापके कारण देह गरम हो जानेको बुखार आना कहते हैं। इस प्रकार ज्वरके मानी ऐसी भाप या गरमी है, जिससे देहके भीतर और बाहर एक प्रकारका उत्ताप, दाह (जलन) या आग पैदा हो जाती है। इसीलिये लुईकुनेने ज्वरकी यह व्याख्या की है—Fever is fermentation going on in the System अर्थात् ज्वरका अर्थ पेटमें नहीं पचे हुए पदार्थ से निकली हुई सड़ी भाप या गैस है। ज्वरके वर्णनमें इसका पूरा-पूरा हाल लिखा जायगा।

(छ) उत्ताप (गरमी) से पदार्थ का आकार बढ़ जाता है (Heat expands bodies)। इसी तरह शीतलासे यानी ठण्डे जल या ठंडी हवासे अधिकांश पदार्थोंका आकार छोटा हो जाता यानी वे सिकुड़ जाते हैं। उदाहरणके लिये देखिये—हमारे शरीरमें जो प्लीहा (Spleen तिल्ली) और यकृत् (liver जिगर) हैं, वे ज्वर होनेपर बढ़ जाते हैं। इसका कारण यह है, कि जब शरीरके अन्दर हज़म नहीं होनेवाला खाना बिगड़ी यानी सड़ी हुई हालतको पहुंच जाता है; तब उससे ज़हरीली गैस या भाप निकलने लगती हैं। उसीसे ज्वर होता है। इस ज्वरकी गरमी जब तिल्ली या जिगर पर पहुंचती है, तब वे गरमीके प्रभावसे बढ़ (expand) जाते हैं। फ़िर ज्वरकी यह गरमी जब किसी कारण से दब जाती है, तब तिल्ली और जिगर भी अपनी असली हालत को पहुंच जाते हैं। लहू और मांससे बने हुए हमारे इस शरीर

के सभी कल-पुरज़े और हिस्से रबड़की तरह बढ़नेवाले (elastic) हैं। इसीलिये जब उनपर गरमी पहुंचती है; तब उसके दबाव (Pressure) से वे बढ़ जाते हैं और कभी-कभी गरमी पहुंचनेसे उनको चोट पहुंचती है और जख़्म भी हो जाता है। इससे तरह-तरहके रोग पैदा होते हैं। यह सब बातें न्यूमोनिया आदि रोगोंका हाल लिखते समय अच्छी तरह बतलायी जायेंगी।

(ज) उत्ताप जलको गरम कर देता है और उसे हद दर्जे तक जोश देकर भाप बना डालता है; जिससे वह धुआंसा होकर आसमानमें उड़ जाता है। इसीसे गरमीके दिनोंमें नदी नाले तालाब आदिका पानी या तो बिलकुलही सूख जाता है या एक-दम कम हो जाता है। सूखजानेका मतलब यह है; कि यह सारा जल भाप बनकर आसमानमें उड़ जाता है और कुछ दिन बाद बादल बनकर वर्षाके रूपमें पृथ्वीपर बरसने लगता है। इस तरह फिर सब नदी नाले और तालाब आदिमें जल भर जाता है।

(झ) उत्ताप हवाको गरम कर देता है। इतना ही नहीं, इसी की वजहसे लू चलती है।

(ञ) उत्ताप कोयले (मिट्टी, क्षिति) और जलके संयोगसे भाप बनाकर बड़ी-बड़ी एञ्जिनोंको चलाता है। इस तरह यह "भाप" नामका पदार्थ क्षिति (कोयला), जल और पावक--इन तीन तत्त्वों-का मेल है। हमारी देहके अन्दर भी जठराग्नि,जल और खाद्य-द्रव्य इकट्ठे होकर भाप पैदा करते हैं।

(ट) उत्ताप या अग्निके विना हमारा एक दिनभी गुज़ारा

नहीं हो सकता। इसीलिये यह पृथ्वीकी सभी चीज़ोंकी रक्षाका कारण है।

(ठ) परन्तु यही उत्ताप या अग्नि जब भयङ्कर रूप धारण कर लेती है, तब घर-द्वार, गांव-नगर, पेड़-पत्ता सब कुछ जलाकर ख़ाक कर देती है। इसी प्रकार देहकी (गरमी यानी ज्वर) असावधानी करनेसे मनुष्यको जलाकर मार डालती है। इसलिये पानी की तरह आग भी रक्षक और भक्षक दोनोंही है।

(ड) बिना हवाकी मददके आग एक मिनटभी नहीं ठहर सकती। इसीसे हम देखते हैं, कि चिराग या किसी तरहकी रोशनी हवा बन्द कर देनेसे बुझ जाती है।

(ढ) इधर हवाके बिना आग जल भी नहीं सकती, उधर हवा ही उसे बुझाती भी है। उदाहरणके लिये देखिये, हमलोग पंखेसे हवा करके या खुली हवामें रखकर गरम दूधको ठण्डा करते हैं, जेठ महीनेकी धूपसे तपी हुई मिट्टी भी ठण्डी हवा लगने से ठण्डी हो जाती है, ज़ोरकी हवा लगी नहीं और चिराग बुझ गया।

इस तरह देखा जाता है, कि जैसे जल आगको बुझाता है वैसे ही हवा भी बुझाती है। इससे यह भी साबित होता है, कि यदि हवा और पानी दोनों एक साथ मिल जायें, तो आगको और भी जल्दी बुझा दे सकते हैं। उदाहरणके लिये देखिये, जेठ महीनेकी कड़कड़ाती हुई दुपहरीमें धूपसे तवेकी तरह तपती हुई ज़मीन ज़ोरका अन्धड़ चलनेसे और वर्षाकी फुहार पड़ते ही

ठण्डी हो जाती है। इससे यह बात भी सहज ही मालूम होती है कि जब बुखारके मारे आदमी बेहद छटपटा रहा हो; उसी समय उसकी देहके ऊपर रीतिके अनुसार जल और हवाका प्रयोग किया जाये, तो वह जल्द आराम हो जा सकता है। इसीलिये हाइड्रोपेथी (जल-चिकित्सा) के अनुसार कैसा भी बुखार क्यों न हो, उस समय रोगीके Abdomen (पेडू) को, जो ज्वरकी उत्पत्तिका स्थान है, ठण्डा करनेके लिये Hip-Bath वा नाभि-स्नान और इसके साथ ही साथ सिरपर और सारी देहमें ठंडे जलका प्रयोग करना, रोगीको हवादार जगहमें रखना अथवा इसके अभावमें निरन्तर पंखेसे हवा करना बतलाया गया है। इस प्रकार ज्वरसे चूर रोगीकी देहके ऊपर अन्धड़-पानीकी व्यवस्था करनेसे वह झटपट आराम हो जा सकता है।

इस हिप-बाथ या नाभि-स्नानसे क्योंकर शरीर ठंडा हो जाता है, यह बात एक बड़ेही सहज दृष्टान्त द्वारा समझायी जा सकती है। मान लीजिये, एक कटोरेमें खूब गरम दूध रखा है। उसे यदि ज़मीन पर रख दिया जाये, तो वह साधारणतः हवाकी सहायतासेही आपसे-आप धीरे धीरे ठंडा हो जायेगा। पर यदि उसे बहुत जल्द ठंडा करनेकी ज़रूरत हो, तो एक दूसरे बर्त्तनमें पानी भरकर उसीके अन्दर दूधवाले गरम कटोरेको रखकर ऊपर से लगातार पंखेसे हवा करनी चाहिये। इससे वह दूध बहुत जल्दी ठंढा हो जायेगा। हिप-बाथ द्वारा ज्वरको शीघ्र दूर करने की अवस्था भी ऐसी ही है।

(ण) आगके साथ हवाका कैसा सम्बन्ध है, इस विषयमें एक बात और भी ध्यानमें रखना जरूरी है। वह यह, कि यदि हवाका ज़ोर आगकी अपेक्षा अधिक होगा, तो वह आगको बुझा दे सकती है—जैसे हवाका झोंका लगते ही चिराग बुझ जाता है। परन्तु जहां कहीं ज़ोरकी आग लगी हो वहाँ थोड़ीसी हवा उस आगका ज़ोर और भी बढ़ा देती है।

(त) उत्ताप या अग्निकी गति सदा ऊपरकी ओर होती है—यानी आकाशकी ओर जाती है। इसलिये आकाश भी मिट्टीकी तरह अग्निका आधार है।

चौथा उपादान या तत्व—पवन, वायु या हवा।

(क) वायु या पवनके सहारे क्षिति (मिट्टी) आकाशमें पहुंचती है, जैसे धूलके जर्रे हवामें उड़ते दिखाई देते हैं।

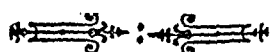
(ख) वायु गरमीके सहारे जलको भाप बनाकर आकाशमें ले जाती है, कुहासा, ओस और मेघ इत्यादिके रूपमें बदलती है और पानीमें लहरें उठाती है।

(ग) वायु अग्निको बुझाती भी है और तेज भी करती है। जैसे फूंक मारनेसे चूल्हेकी आग जल उठती है और फूंक लगाते ही चिराग बुझ जाता है।

(घ) हवा आगको आकाशमें उड़ाती है। जैसे-चिनगारियोंके रूपमें आतिशबाजी आदिका उड़ना। आकाश वायुका आधार है। आकाशके विना वह टिक नहीं सकती। हमारी देहके चारों ओर जो आकाश या शून्य है, वहां वायु ही भरी है। देहके भीतर

जो आकाश या शून्य है, उसमें सांसकी शकलमें हवा जाती रहती है और फिर वहांसे बाहर निकलती है। आकाशमें केवल वायु ही वायु भरी हुई है और वायु आकाशके सिवा कहीं नहीं रह सकती। वायु और शून्य ये दोनों इस प्रकार एक दूसरेसे एकदम मिले हुए हैं।

पांचवां उपादान या तत्व—आकाश या शून्य। आकाश पृथ्वी (मिट्टी) का आधार है। इसके सिवा यह जल, अग्नि और पवनका भी आधार है। तेजोमय जड़-पदार्थ सूर्यके चारों तरफ यह गोल पृथ्वी (मिट्टी) नित्यही आकाशके भीतरसे होकर चक्कर लगाया करती है। इसी तरह सूर्यसे ही प्रकाश लेकर चमकने वाला चन्द्रमा आकाशके भीतरसे ही होता हुआ पृथ्वीके चारों ओर घूमता रहता है।

पञ्चभूत यानी पांच तत्वोंके बने हुए देह-रूपी यन्त्रकी क्रिया।

अब हमें देखना चाहिये, कि पांच तत्वोंका बना हुआ हमारा यह देह-रूपी यन्त्र किस प्रकार चलता है। मान लीजिये कि हमारी यह चलती-फिरती हुई देह-रूपी मशीन एक स्टीम-एंजिन (Steam Engine)—भापसे चलनेवाला एञ्जिन है। स्टीम-एंजिनको चलानेके लिये जिस प्रकार कोयला (क्षिति अर्थात् पृथ्वीसे उत्पन्न—प्रकारान्तरसे पृथ्वी), जल, अग्नि, हवा (क्योंकि हवा नहीं होनेसे एंजिनकी आग एक मिनट भी नहीं ठहर सकती। और बायलरके (Boiler) बीचमें थोड़ीसी फाँक वा शून्य स्थान (आकाश—जिसमें भाप जमा होती है) आदि चीजोंकी जरूरत होती हैं, इसी प्रकार मनुष्यके शरीर-रूपी यन्त्रको चलानेके लिये भी उसके बायलर यानी पाक-स्थलीमें हिसाबके साथ भोजन (कोयलेकी तरह), हिसाबसे ही जल, उत्ताप (वह तेज या गरमी जो पाक-स्थलीमें पित्तके रूपमें रहती है और पेटके अन्दर पहुंचे हुए खाये हुए भोजनको जलके सहारे पचाती है); हवा

(जिससे हमारा यह शरीर सदा बाहरसे घिरा रहता है, जिसे हम सांसके रूपमें भीतर लेते और बाहर निकालते हैं) और थोड़ा बहुत शून्य वा आकाश चाहिये। इसी आकाशके मध्यमें हम रहते और चलते-फिरते हैं तथा हमारे पेटके अन्दर भी शून्य या आकाश हैं, इसीलिये हम साँस लेते और छोड़ते हैं। मछली आदि जलचर जीव जैसे जलके भीतर तरते रहते हैं; वैसे ही हम भी जमीन पर हवाके भीतर घूमते-फिरते; यानी हवामें तैरते रहते हैं। इस तरह हमारे शरीरको चारों ओरसे हवा घेरे हुई है। शरीर के अन्दर सांसके रूपमें हवा आती-जाती है। छातीमें फेफड़ेके भीतर हवा रहती है। कहनेका मतलब यह कि हवाका प्रभाव सर्वत्र है। कोयला, पानी, आग, हवा और आकाश यदि हिसाबसे रहें, तो एंजिन बेखटके आवश्यकतानुसार चलता रहता है; पर इन पांचोंमेंसे किसी एक चीजकी कमी या अधिकता हो जाये अथवा कोई चीज बिलकुल ही न रह जाये, तो यह एंजिन बिगड़ जायेगा और चल न सकेगा। इसी तरहसे हमारी देहकी रक्षाके लिये जितने अन्न, जल, उत्ताप, हवा और शून्य स्थानकी आवश्यकता है; उसमें जहाँ किसी प्रकारका दोष—कमी बेशी या गैर मौजूदगी हुई, कि हमारी यह देह-रूपी मशीन बिगड़ी।

अब यह देखना चाहिये, कि यह स्टीम-एंजिन किन-किन कारणोंसे बिगड़ कर चलने लायक़ नहीं रह जाता।

पहला कारण—यदि कोयला (पृथ्वी) ख़राब हो और इसी कारणसे उससे अच्छी तरह आग नहीं पैदा होती हो अथवा

यदि कोयलेमें कमी-बेशी हो या कोयला बिलकुल ही चु गया हो।

दूसरा कारण—जिस जलसे स्टीम-बायलरमें स्टीम (भाप) तैयार होता है, उसका कम या ज्यादा होना, नदारद हो जाना या उसमें दोष आ जाना।

तीसरा कारण—आग या गरमीकी कमी-बेशी या अभाव। इस आगके गुणागुण कोयलेके गुणागुणपर निर्भर हैं।

चौथा कारण—एंजिनमें जिस जगह आग तैयार होती है वहाँ हवाकी कमी-बेशी या न रहना। क्योंकि ठीक ठिकानेसे यदि हवा नहीं मिले, तो आग हरगिज नहीं जल सकती।

पांचवां कारण—ऐसे शून्य या आकाशका अभाव या कमी बेशी जिसमें स्टीम (भाप) आकर जमा हो।

ठीक इसी तरहके उन कारणोंका विवरण नीचे दिया जाता है, जिनकी वजहसे हमारी यह देह-रूपी मशीन बिगड़ जाती है—कभी रोगी हो जाती है और कभी अचल होकर मृत्युको प्राप्त हो जाती है:—

पहला कारण—(क्षिति वा क्षितिज, मिट्टी यानी मिट्टीसे पैदा हुए) भोजन करने योग्य पदार्थोंकी कमी-बेशी (अधिक या कम भोजन), एक बारगी भोजनका अभाव अथवा नहीं खाने योग्य बुरे पदार्थोंका भोजन।

दूसरा कारण—परिमित रूपसे जलका व्यवहार नहीं करना-कम या बेशी जल शरीरमें पहुंचना, एकबारगी जल नहीं मिलना या सड़ा-पचा ज़हरीला पानी पीना या काममें लाना।

तीसरा कारण—बेहिसाब भोजन कर लेने या सड़ा गला ज़हरीला पदार्थ भोजन करनेसे पेटके भीतर जो अग्नि रहती है, वह बिगड़ जाती है और पेडू तथा पाक-स्थलीमें ज़हरीली गैस (या भाप) उत्पन्न हो जाती है। इससे जो बेहिसाब गरमी शरीरके अन्दर पैदा होती है, उसीसे बुखार और तरह-तरहकी बीमारियां पैदा होती हैं। यह हमारी देह-रूपी मशीनको बिगाड़ने-वाला तीसरा कारण है।

चौथा कारण—हवा (वायु) की कमी-बेशी या एकदम न होना अथवा दूषित विषैली वायुका सेवन।

पाँचवाँ कारण—जिसमें हवा बेरोक-टोक आ-जा सके, ऐसी खुली जगहमें रहने या घूमने योग्य स्थानका अभाव- अथवा ठूंस-ठूंस कर भोजन कर लेनेसे पेटके अन्दर हवा आने-जाने योग्य शून्य स्थानका अभाव हो जाना।

स्टीम-एंजिनकी तरह और भी एक सहज और रोजमर्रहका काम है,जिसके साथ हम शरीरके अन्दर होनेवाली परिपाक-क्रिया (पाचन-क्रिया) की तुलना करनेसे इस देह-यन्त्रकी क्रियाका पाठकोंको पूरा आभास दे सकते हैं। और कुछ नहीं, हमारे घर-घरमें जो रोज रसोई पकाई जाती है, उसीसे हम इसका उदाहरण दे सकते हैं।

भात पकानेके लिये क्या-क्या चीजें दरकार होती हैं? भात पकानेका मतलब क्या है? अच्छी तरह पका हुआ अन्न तैयार करना, जिसे खानेसे हमारे जीवनकी रक्षा हो। इसके लिये हमें उससे पहले एक चूल्हा और एक हांड़ी (मिट्टी) चाहिये। इसके बाद हिसाबसे हांड़ीमें जल (पानी) छोड़ना पड़ता है, जिसके गरम हो जानेपर उसीमें चांवल (मिट्टीसे उत्पन्न पदार्थ) छोड़ना पड़ता है। चांवलको पानीके सहारे उबालनेके लिये हिसाबसे हांड़ीके नीचे चूल्हेमें अग्नि (आग) जलानी पड़ती है। इस आगकी लपटको बनाये रखनेके लिये काफ़ी हवा (वायु) चाहिये और हवाके आने-जानेके लिये उस स्थानपर काफ़ी खुली हुई जगह (शून्य या आकाश) चाहिये। हांड़ीके अन्दर भी पानी और चांवलके सिवा थोड़ासा आकाश या शून्य स्थान होना चाहिये, जिसमें नीचेकी आगकी गरमीसे जल भाप बनकर हांडीके भीतरके चांवलोंको अच्छी तरह उबालकर गला दे।

हमारी इस देहके अन्दर भी खाये हुए भोजनको पचानेका काम ठीक इसी तरह होता है। मान लीजिये कि हमारा यह पेट एक तरहकी हांड़ी है। हमारा मुंह मानो उसी हांडीका मुंह है जिसकी राह अन्न और जल पेटमें डाले जाते हैं। इस हांड़ीके भीतर पेटके अन्दर ही भगवान्‌की पैदा की हुई पित्तरूपी जठराग्नि की गरमी मौजूद है। उस आगको बनाये रखनेके लिये—जिसमें वह बुझने नहीं पाये—नाककी राहसे हर घड़ी हवा सांसके रूपमें भीतर पहुंचती रहती है। इसके साथ ही पेटके अन्दर डाले हुए

अन्न और जलके सिवा हमें भीतर वहां पर थोड़ी सी खाली जगह भी रखनी पड़ती है, जहां जठराग्निके सहारे पेटमें पहुंचा हुआ पानी भाप बनकर सभी खाये हुए पदार्थोंको पचाता है।

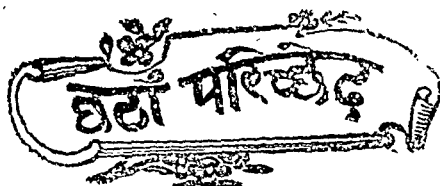
चूल्हेपर हांड़ीमें उबाले हुए चांवलोंको जब हम अपने इस शरीरकी रक्षाके लिये पेटमें पहुंचाते हैं, तब वहां पहुंचकर वे चांवल एकबार फिर जठराग्नि द्वारा पकाये जाते हैं। तब कहीं वे चांवल हमारे शरीरकी पुष्टिके काममें आते हैं। यह ठीक वैसा ही है जैसा कि धानको उबालकर भुंजिया चावल बनानेके लिये पहले धानको उबाला जाता है, फिर उसे सुखाकर उसे कूट-छांट कर उसके ऊपरकी भूसी अलग करके चांवल निकालते हैं, पर उन चांवलोंको खाने योग्य बनानेके लिये एकबार फिर उन्हें हांड़ीमें रखकर उबालनेकी जरूरत होती है। हमारा इस प्रकार भात पका-कर खाना ठीक वैसा ही है, जैसा कि एकबार हांड़ीमें पकाया हुआ भात पेटमें जाकर फिर जठराग्नि द्वारा पकाया जाता हैं और तब उससे हमारी देहका पोषण होता है।

अब यह देखना चाहिये कि इसके सिवा और किन-किन बातोंमें हमारी देह स्टीम-एंजिनकी समानता है।

स्टीम-एंजिनको ठीक-ठिकानेसे चलानेके लिये उसका खुराक यानी स्टीम (भाप) तैयार करनेके निमित्त ऐसे अच्छे या निर्दोष कोयले (क्षितिज पदार्थ) की जरूरत होती है, जिससे आग आसानीसे पैदा हो सके। उसी प्रकार हमारी इस देह-रूपी मशीन को ठीक तौरसे चलानेके लिये हमें ऐसे ही खाद्य-द्रव्य (क्षितिज

पदार्थ) पेटमें पहुंचानेकी जरूरत होती है, जिन्हें पेटकी आग आसानीसे जला सके यानी पचा सके। स्टीम-एंजिनमें यदि अच्छा कोयला नहीं डाला जाये तो काफ़ी भाप नहीं तैयार होती और उसे चलाना मुश्किल हो जाता है। उसी तरह हमारी इस देह-रूपी मशीनमें भी यदि अच्छा और जल्दी पचनेवाला हलका भोजन नहीं पहुंचाया जाकर बुरा या हदसे जियादा भोजन पहुंचाया जाये तो हमारी यह मशीन भी बिगड़ जाती है, जिससे तरह तरहके रोग पैदा होते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि इस देह-रूपी मशीनको चलानेवालेकी बड़ी दुर्गति होती है। इसीलिये हमें इतना सोच-समझकर चलना पड़ता है, कि क्या खाना चाहिये और क्या नहीं।

अब और देखिये—इस स्टीम-एंजिनको चालू रखनेके लिये जले हुए कोयलेकी राखको बाहर निकालकर फेंक देना पड़ता है, क्योंकि यदि राख नहीं फेंकी जाये, तो नया कोयला ऊपरसे नहीं डाला जा सकता, क्योंकि उसके लिये स्थान ही नहीं रहेगा। इसी तरह हमारे इस पेटमें पहुंचे हुए अन्नके पचनेके बाद बचे हुए मलका बाहर आना भी जरूरी है, क्योंकि यदि ऐसा न हो तो फिर नया भोजन रखनेका जगह नहीं रहती। इसीलिये स्टीम-एंजिनकी राख (या मल) को निकाल बाहर करनेके समान हमारे इस शरीरके अन्दरसे भी अन्नके पच जानेके बाद बचा हुआ मल बाहर निकल जाना चाहिये।

———

मनुष्यकी देह और मिट्टीके साथ उसका सम्बन्ध।

हम पहले ही कह आये हैं, कि "क्षित जल पावक गगन समीरा। पञ्च-रचित यह अधम शरीरा॥" अर्थात् मिट्टी, पानी आग, आकाश और वायु—इन्हीं पाँचों तत्वोंसे हमारी यह देह बनी है। अब देखना चाहिये, कि मिट्टी यानी पहले तत्वके साथ हमारी इस देहकी रक्षा और वृद्धिका क्या सम्बन्ध है।

अपनी इस देहकी रक्षाके लिये हमलोग जो कुछ अन्न खाते हैं, जिसपर हमारी जिन्दगी मुनहसिर है—उसमेंसे अधिकांश मिट्टीसे ही पैदा होते हैं। मिट्टीसे पैदा होनेवाले इन पदार्थोंको क्षितिज-पदार्थ कहते हैं। चावल, दाल, गेहूं, साग भाजी, फल-मूल इत्यादि जो कुछ हम खाते हैं, वह सब मिट्टीसे पैदा होनेवाले पेड़-पौधों आदिके फल ही तो हैं। जैसे मिट्टीकी एक हांड़ी या बर्त्तन या खिलौना तैयार करना हो, तो उसके लिये बढ़िया मिट्टीकी ज़रूरत होती है, वैसेही मिट्टीसे उपजनेवाली जिस फसलको खाकर हम जीते हैं, जिससे हमारी देह तैयार होती है, उसमें कौनसी चीज़ अच्छी है, किसे खानेसे हमारे

शरीरको फ़ायदा पहुंचेगा और किसी तरहका नुक़सान नहीं होगा, यह देखना हमारे लिये सबसे पहले ज़रूरी है। इसीलिये हमें यह विचार करनेकी ज़रूरत होती है, कि कौनसी चीज़ हमारे खाने योग्य है और कौन नहीं। बिना समझे-बूझे जैसी-तैसी चीज़ खा लेनेसे हमारे शरीरको बड़ा नुक़सान पहुंचता है।

जो मिट्टीसे उत्पन्न होनेवाले पदार्थ हमारे जीवन-धारणके प्रधान अवलम्बन हैं, उन्हें किस परिमाणमें (यानी कितना) और किस तरह खानेसे हमारी देह तन्दुरुस्त रहती है, उसमें कोई रोग नहीं होता, इस बातकी हमें विशेषरूपसे छानबीन करनी चाहिये। हमारे शरीरमें जितने रोग पैदा होते हैं, उनमेंसे अधिकांश खानेकी गड़बड़से पैदा होते हैं। जितना खानेसे हमारे शरीरकी रक्षा होती है, उससे कम खानेसे भी रोग होता है और जितने भोजन के लिये पेटमें जगह है, उससे जियादा खानेसे और भी जियादा बीमारी फैलती है। अथवा जो चीज किसी ख़ास आदमीके शरीर के लिये उपयोगी नहीं है, वह चीज खानेसे भी तन्दुरुस्ती बिगड़ती है। यानी खानेके विषयमें आदमी सावधान रहा करे तो शायद वह कभी जल्दी बीमार नहीं होगा।

मिट्टीके साथ हमारे भोजनका जो यह नाता है, उसके सिवा मिट्टीके साथ हमारा और भी सम्बन्ध है। उदाहरणके लिये देखिये हम मिट्टीपर ही चलते-फिरते हैं, मिट्टीके बने हुए घरोंमें रहते हैं—इत्यादि।

इसके सिवा मिट्टीके साथ हमारा एक और बड़ा भारी

सम्बन्ध है। वह यह कि मिट्टीमें रोग दूर करनेकी भी शक्ति मौजूद है। हम ऐसे नासमझ और मूर्ख हैं, कि हम अपनी जननी, मृत्तिका-रूपिणी वसुन्धराकी इस रोग दूर करनेवाली शक्तिको भी नहीं जानते, जाननेकी चेष्टा भी नहीं करते और कोई बतलाता है, तो इसे असम्भव बतलाते हुए उसकी हंसी उड़ाने लगते हैं। एकवार इस बातकी परीक्षा करनेकी भी हमें इच्छा या प्रवृत्ति नहीं होती। प्रायः सभी तरहके रोग मिट्टी, पानी और हवाकी मददसे दूर किये जा सकते हैं। पर हम लोग रोगको दूर करनेके लिये व्यर्थही पैसा पानीमें फेंकते हैं और कभी-कभी सरवस गंवा देते हैं। दुनिया-भरकी खाक छानते फिरते हैं और बहुत बार मिट्टी और पानीके रोग दूर करनेवाले गुणको नहीं जाननेके कारण व्यर्थही बहुत दुःख उठाते हैं। इसी मामूली मिट्टी और पानीमें रोग नष्ट करनेकी कैसी विचित्र शक्ति है, इसकी परीक्षा करनेमें भी वहुतेरे लोग शर्माते हैं। जिन मूलतत्वोंसे अर्थात् जल और मिट्टी आदिसे हमारी यह देह बनी है; उन्हींमेंसे किसी एककी कमीबेशी या गड़बड़ीसे रोग पैदा होते हैं, यह बात हम पहले ही लिख आये हैं। इसीलिये इन्हीं पांचों तत्वोंके प्रयोगसे हम सभी रोगोंको दूर भी कर सकते हैं, इस बारेमें सन्देह करनेकी तो कोई जगह ही नहीं है।

अब इस बातका विचार करना चाहिये, कि मिट्टीमें कौन कौनसे गुण हैं।

हम पहले दिखला आये हैं कि इस देहको कायम

के लिये आहार स्वयं मिट्टीसे ही मिलता है। कहनेका मतलब यह कि एकमात्र मिट्टीमें ही वह शक्ति है, जिसके प्रभावसे वह तरह-तरहके पेड़-पौधे और फ़सल पैदा करती है। उन्हीं पेड़-पौधोंके फल या अनाज आदि खाकर सभी जीव-जन्तु जीते हैं। इन सब फल-मूलों या अनाजोंमें मिट्टीकी तासीरके मुताबिक़, भिन्न-भिन्न रसोंकी प्रधानताके कारण, कोई तो मीठा होता है, कोई खट्टा होता है, कोई कसैला होता है, कोई कड़वा होता है, कोई चरपरा होता है। इन पांचों रसोंसे युक्त फ़सल या फल-मूल इत्यादि हमारी पांचों ज्ञानेन्द्रियोंमेंसे अर्थात् आंख, कान, नाक, जीभ और त्वचा (चमड़े) मेंसे अधिकांशको सुख-शान्ति पहुंचाते हैं। इन सब फल-मूल-फूल इत्यादिको उत्पन्न करनेवाली मिट्टी ही है। फिर यह सब वृक्ष लता-गुल्म और उनके फल-फूल या जो कुछ हम इन आंखोंसे देख पाते हैं और हमारी यह प्यारी देह तथा अन्यान्य जीव-जन्तुओंकी देह भी मरने पर अन्तमें इसी मिट्टीमें मिल जाती है। "Dust thou art! To dust thou shalt return" (तुम मिट्टीके पुतले हो और अन्तमें मिट्टीमें ही मिल जाओगे)। अतएव रासायनिक क्रिया यानी जगतकी सभी वस्तुओंका एकत्र सम्मिश्रण (Chemical combination) जितना मिट्टीमें है, उतना किसी दवामें नहीं हो सकता। इस लिये दुनियाके सभी पदार्थोंका सम्मिश्रण-रूपी जो यह मिट्टी है, उसके द्वारा आराम न हो, ऐसा तो कोई रोग ही नहीं है केवल अपनी कम समझ या मूर्खताके कारण हम उसका प्रयोग

करना नहीं जानते और यदि सौभाग्यसे कोई साधु-संन्यासी या पण्डित हमें समझाने आता है कि इस मिट्टी, हवा और पानीमें कितनी अद्भुत शक्ति छिपी है, तो हम मूढ़ मनुष्य उसकी ठीक बातोंको भी अपनी निकम्मी शिक्षाके प्रभावके कारण अभिमान और गर्वमें आकर हंसीमें उड़ा देते हैं और बीमार पड़नेपर ढेरकी ढेर ज़हरीली दवा पीते हैं या शरीरमें छेद कराकर खूनमें ज़हर मिलवाते हैं (इन्जेक्शन लेते हैं)। इस तरहसे क्योंकर निर्दोषरूपसे रोग दूर होता है, वह किसी दवाका सेवन करनेवाले या इन्जे-क्शन लेनेवाले रोगीकी देह देखकर ही समझमें आ सकता है।

अब यदि साधारणतः देखा जाये, तो यह मालूम होता है कि मिट्टी ही हमारा आधार है; मिट्टीसे ही हमारे खाने योग्य चीजें पैदा होती हैं, मिट्टीपर ही हम रहते हैं; मिट्टी ही हमारी जननी और सब कुछ बर्दाश्त करनेवाली पृथ्वी है और सबके अन्तमें हमारे और संसारके सभी पदार्थोंके लीन हो जानेका स्थान भी मिट्टी ही है। जिस मिट्टीमें इतने गुण हैं; उसमें एक रोगको दूर कर देनेकी शक्ति होना तो महज़ मामूली बात है।

पानीके साथ साबुन मिला देनेसे जिस प्रकार देह साफ हो जाता है, पानीके साथ मिट्टी मिलानेसे उससे भी अधिक सफाई होती है। इसके सिवा साबुनमें जो चर्बी और ऐलकालिन आदि दूषित पदार्थ होते हैं, वे मिट्टीमें नहीं होते।

मिट्टी हमारे शरीरकी दुर्गन्ध दूर कर देती है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण शौचके बाद मिट्टीसे ही हाथ धोना है। मिट्टी लगाकर

भोजनके बर्त्तन साफ होते हैं और उनकी दुर्गन्ध दूर होती है। इसका प्रमाण रोजमर्रह हर घरमें पाया जाता है।

साफ बालू मिली हुई मिट्टीसे दांत माँजनेसे दांतोंकी जड़ मजबूत होती है, वे खूब चमकने लगते हैं और मुंहकी बदबू दूर हो जाती है। मिट्टी कितने ही दन्तमञ्जनोंको भी मात करती है।

गीली मिट्टीपर खाली पैरों टहलनेसे बहुतसे रोग दूर होते हैं। (A Just and Father Kneipp)। सिर्फ मिट्टीपर एक मामूलीसा बिछौना बिछाकर सोनेसे शरीर खूब अच्छा रहता है।

अन्यान्य धातुओंकी अपेक्षा मिट्टीके बनेहुए बर्तनोंमें यदि हमारे खानेके लिये दाल, भात और तरकारी आदि चीजें बनायी जायें तो शरीरकी तन्दुरुस्तीके लिये बहुत ही फायदेमन्द है।

भिन्न-भिन्न प्रकारसे गीली मिट्टीका व्यवहार करनेसे हमारे शरीरकी सब प्रकारकी बीमारियां दूरकी जा सकती हैं।

हमने पहले ही कहा हैं; कि हमारे खानेकी चीजोंमेंसे अधिकांश क्षितिज पदार्थ हैं—यानी मिट्टीकी ही सन्तान हैं। हमारा इस पुस्तकके "मानव-देहके लिये उचित आहार और पानी" शीर्षक अंशमें भोजन और पानीके सम्बन्धमें खूब विस्तारके साथ लिखा गया है।

शरीरकी अनेक व्याधियोंमें जल-संयुक्त शीतल मिट्टी अपनी विद्रावक शक्ति अर्थात पिघला या गलादेनेवाली शक्ति (Dissolving power) तथा शोषक-शक्ति अर्थात रस खींच लेनेवाली शक्ति (Absorbing power) दिखलाती है। जैसे किसी जगह

फोड़ा या कार्बङ्कल हो जाये, तो उसके ऊपर मिट्टीका लेप लगाने से वह फोड़ा या कार्बङ्कल पक जायेगा और उसके भीतरसे पीव और खून बाहर निकल जायेगा तथा ज़ख्म आराम हो जायेगा। यही मिट्टीकी विद्रावक शक्ति (Disolving power) का नमूना है। और जब मिट्टीका लेप लगानेसे उस फोड़े या कार्बङ्कलके भीतरका विष बाहर नहीं निकले और वह उसे सुखाकर ही उसका ज़हर निकाल दे—पकने नहीं देकर बैठादे, तब मिट्टीकी उस शक्तिको (Absorbing power) या शोषक-शक्ति कहते हैं। अतएव घाव या फोड़ा होनेपर मिट्टीका लेप चढ़ानेसे या तो घाव बैठ ही जाता है या नहीं तो पककर फूट जाता और सारा पीव-खून बह जाता है। इसलिये मिट्टीका लेप चाहे जिस प्रकार असर क्यों न पहुंचाये, उसकी कोई शक्ति क्यों न काम करे,उससे फोड़ा जरूर आराम हो जाता है।

मिट्टी दुर्गन्धयुक्त दूषित पदार्थका रूप-रङ्ग बदलकर उसके दोष और दुर्गन्धको दूर कर देती है। अक्सर देहातोंमें देखा जाता है, कि लोग खाली मिट्टीपर मैदानमें मल-त्याग करते हैं। वह विष्टा २४ घण्टेके भीतर बारबीकी सी शकलमें बदलने लगती है और उसकी सारी दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है। वह जल्द ही मिट्टी बन जाती है।

सज्जी मिट्टी नामकी एक प्रकारकी मिट्टी होती है। उसे लगाकर कपड़ा धोनेसे कपड़ेकी सारी खराबी और मैल दूर होकर कपड़ा साफ हो जाता है।

मिट्टीसे घर लीपनेसे घरकी दुर्गन्ध दूर होती है।

Adolph Just (Germany)—जर्मनी-निवासी प्रसि‌द्ध स्वभाव-चिकित्सक ऐडाल्फ जुस्टने अपनी "Return to Nature" "प्रकृतिकी ओर प्रत्यावर्तन" नामक पुस्तकमें केवल मिट्टीकी पट्टी (Earth Bandage) और मिट्टीके कम्प्रेस (Earth Compress) द्वारा कौन-कौनसी बीमारियां दूर होती हैं, इसका हाल लिखा है। उसका ब्यौरा नीचे देखिये। (इनमेंसे कितनी ही बातोंकी परीक्षा हमने खुद करके देखी है।)

१—सब प्रकारकी चोटसे होनेवाले जख्म, उनकी वजहसे होनेवाला हर तरहका बुखार, सब तरहका चर्म रोग।

२—चमड़ेकी सब बीमारियां, जैसे कटनेका जख्म, छुरीका या छुरेका जख्म, गोलीका जख्म, आगसे जलनेका जख्म फोड़ा किसी जीव-जन्तुके काटखानेसे जो जहरीला घाव होता है, खुजली खूनमें जहर मिलजानेसे पैदा होनेवाले हर तरहके घाव (All Diseases due to blood poisoning), कैन्सर (Cancer) मांसका क्षय करनेवाला चर्मरोग (Lupus), सब प्रकारके चर्मरोग (Tetter), गंज-रोग (Dandruff), अङ्ग प्रत्यङ्गमें निकलने वाले सब प्रकारके फोड़े और फुंसियां (Eruptions of all kinds); कुष्ट-रोग (Leprosy), हड्डी टूटना (जिसके लिये टुटे हुए स्थानपर मिट्टीकी पट्टी देनी होती है) कान खजूरे आदिका काटना या सांपका डसना इत्यादि। इन सबकी सविस्तार चिकित्सा-प्रणाली क्षत-चिकित्सा वाले अंशमें देखिये।

Many a local trouble will flee by means of earth compress as if by magic" (A. Just).

अर्थात—"शरीरके किसी स्थानपर सूजन या दर्द पैदा हो जाये, तो वह मिट्टीके 'कम्प्रेस' द्वारा जादूकी तरह अच्छा कर दिया जा सकता है।"

ऊपर लिखे सभी रोगोंमें और जख्मोंपर मिट्टीका लेप लगाना चाहिये। इस स्थानीय प्रयोगके सिवा इसके साथही साथ प्रत्येक रोगीके पेड़ूपर भी ऊपर लिखे अनुसार पट्टी या कम्प्रेस देनेकी बड़ी आवश्यकता है।

पेड़ूपर गीली मिट्टीकी ठंडी पट्टी देनेसे और कौन-कौनसे रोग दूर होते हैं, वह भी सुन लीजिये।

१—टाइफायड फीवर,स्कारलेट फीवर (Scarlet Fever) छोटी माता (Measles), इन्फ्लुएंजा (Influenza) हर तरहकी साधारण बीमारियाँ, फेफड़ेकी बीमारियाँ, गलेकी बीमारियाँ, आँख-कानकी बीमारियाँ, गठिया (Gout), वात-रोग (Rheumatism), मूत्राशय (Kidney) और जिगर (Liver) की गड़बड़ी, डिप्थीरिया (Diptheria)—इस रोगमें गलेके चारों ओर गीली मिट्टीका कम्प्रेस देना होता है।

२—हैजा,हर तरहका दर्द, स्नायु-शूल (Neuralgia), सिर-दर्द (Headache), आधी शीशी, दांतका दर्द (Toothache) दांतके दर्दमें दांतके बाहरी हिस्सेपर यानी चमड़ेपर मिट्टीका लेप देना होता है।

गलेमें मिट्टीका कम्प्रेस देनेसे कठिन सिरका दर्द भी दूर हो जाता है।

३—टीका लगवानेसे जो दूषित घाव हो जाता है, उसपर और अन्यान्य जखमों पर भी मिट्टीका लेप लगानेसे उसके सारे दोष दूर हो जाते हैं।

ऊपर लिखी सभी बीमारियोंमें ऊपर लिखे अनुसार गीली मिट्टीकी पट्टी देनेके सिवा प्रत्येक रोगीको ऐडाल्फ जूस्ट और फादर निप यह भी उपदेश देते हैं, कि नंगे पैरों, नंगे बदन होकर सिर खुला रखे हुए साफ जमीनपर (मिट्टीके ऊपर) टहला करो।

४—क्षय-कास (छई रोग)—Consumption or tuberculosis रोगमें ठंडे जलका 'बाथ' (Bath) लेनेके सिवा रोगी की छाती और पेडू पर गीली मिट्टीकी पट्टी भी देनी चाहिये। हम लोग इस प्रयोगकी परीक्षा करके देख चुके हैं और इससे खूब फायदा भी होते देखा है।

५—यदि किसी स्त्रीको बच्चा होनेवाला हो और सहज ही लड़का पैदा नहीं होता हो, तो उसके पेडूपर आध इंच मोटी बालू और मिट्टीकी पट्टी देनेसे बहुत जल्द बच्चा हो जाता है। यदि पहली पट्टी सूख जाये और बच्चा पैदा न हो, तो फिर तुरत दूसरी पट्टी बदल कर देनी चाहिये। यह पट्टी २, ३ या ४ बार तक देनी चाहिये। पट्टी नहीं दी जाये, तो लेप भी किया जा सकता है।

६—जब 'बाथ' लेनेसे कोठा साफा होता नहीं दिखाई दे, तब थोड़ीसी साफ बालू (A pinch of sand) खा लेनेसे निश्चय ही साफ दस्त आयेगा। (L. Kuhne—लुई कुने)

गीली मिट्टीकी ठण्डी पट्टी या लेप शरीरके किस-किस स्थान पर सूजन, घाव या कोई रोग होनेपर दिया जा सकता है, वह देखिये:—

पेडूपर, छाती (कलेजा) यानी फेफड़ेके स्थानपर, आँखके किनारे-किनारे, गलेके चारों तरफ (Neck), गालके ऊपर, सारे शरीरपर, पैरकी पिंडलियोंपर (Calf), तलवेमें, हथेलीपर, हाथ पर, जननेन्द्रियपर, मूत्राशयपर, जिगर या पित्ताशयपर, मेरुदण्ड यानी रीढ़पर। (A. Just और L. Kuhne)

गीली मिट्टीकी पट्टी किस तरह देनी होती है—

खूब ठण्डे जलमें मिट्टी भिंगोकर (जिसमें मिट्टी एकबारगी पतली नहीं हो जाये) फूले हुए हिस्से पर या जखमपर आध इंच मोटी तह करके उसके ऊपरसे एक छालटी (Linen) की या उसी तरहके कपड़ेकी पट्टी बांध देनी चाहिए। यदि जखममें मवाद हो गया हो, तो मिट्टी उसके ऊपर भी बेडर होकर लगा देनी चाहिये। इससे भलाई छोड़कर बुराई नहीं होगी।

ठंडी और गीली मिट्टीको कम्प्रेस देनेका तरीका यह है:—

ऊपर मिट्टीकी पट्टी देनेका जो तरीका बतलाया गया है, उसी

तरह पट्टी देकर उसके ऊपरसे एक सूखा और मोटा सूती कप
अथवा फलालैन या ऊनका कपड़ा देकर दूसरी पट्टी बांध दे
चाहिये। यही मिट्टीका कम्प्रेस (Compress) कहलाता है
इसके सिवा उस सूती, फलालैन या ऊनी कपड़ेको ठीक जगह
अच्छी तरह कायम रखनेके लिये धागेसे जगह-जगह सी दिया
सकता है या सेफटी-पिनसे (Sefety pin) अटका दिया
सकता है।

मनुष्यका शरीर और जलके साथ उसका सम्बन्ध।

इसके पहले हमने इस शरीरके साथ मिट्टीका सम्बन्ध बतलाया है। अब हम इस बातपर विचार करना चाहते हैं, कि जलके साथ हमारी देहका विशेष सम्बन्ध क्या है और मनुष्यके शरीरमें उसका किस प्रकार व्यवहार करना उचित है।

हम पहले ही कह आये हैं, कि "क्षिति जल, पावक, गगन, समीरा" इन्हीं पांचों तत्वोंसे हमारी देह बनी है। इसलिये जल नहीं हो, तो हमारी देह कायम नहीं रह सकती।

साधारणतः हमारे देशमें सब लोग इस जलको किस तरह काममें लाते हैं, इसीको देखना चाहिये।

पहले तो यह रोज देखा जाता है, कि भले-चङ्गे आदमी रोज ही नहाया करते हैं। हम नहाते क्यों हैं, नहानेसे क्या होता हैं, नहीं नहानेसे क्या होता है, यह सब जाननेके लिये हम कभी माथा पच्ची नहीं करते। इस विषयमें गम्भीर भावसे कुछ सोचने-विचारनेकी हम जरूरत भी नहीं समझते। परन्तु यह स्नान हमारे जीवन-धारणके लिये कितना उपकारी है और इसके बिना काम

नहीं चल सकता; इस विषयको भली भाँति सोच-विचार कर देखा जाये, तो अचम्भा हुए बिना न रहे।

हम देखते हैं, कि स्नान करनेसे शरीर ठंडा हो जाता है, सिर और दिमागमें तरी पहुंचती है, सफाई आ जाती है, भूख लगती हैं। इसीलिये आदमीसे लेकर पशु-पक्षी आदि सभी जीव जन्तु स्नान किया करते हैं। देह शुद्ध होनेसे मन भी पवित्र और दोष-रहित होता है। नहानेके बाद हम लोग इस तरहका शारीरिक परिवर्त्तन रोज ही अनुभव करते हैं। एक दिन यदि हम नहीं नहाते या नहानेका मौक़ा नहीं पाते, तो सिर भारी हो जाता है, कोई काम अच्छा नहीं लगता, न जाने कैसा रूखा-सूखा और ज्वर-सा मालूम होने लगता है। क्यों ऐसा होता है, इस बातकी हमलोग छान-बीन नहीं करते। यदि करते तो शायद इस देहमें उत्पन्न होनेवाले बहुतसे रोगोंके हाथसे छुटकारा पा जाते। यदि करते, तो जरा तबियत रूखी-सूखी मालूम होते ही नहाना बन्द न कर एककी जगह दो-दो तीन-तीन बार नहा लेते और तत्काल जीको हरा कर लेते। सर्दी, बुखार, पेटके रोग इत्यादि हर तरहकी बीमारियोंमें ठण्डे जलसे नहाना ही सबसे अच्छी और सहज दवा है।

हमने पहले भी कहा है और इस बातको सभी स्वीकार करेंगे, कि भोजनकी खराबी या अधिकतासे ही सब रोग पैदा होते हैं। भोजनकी खराबीसे मतलब बुरा खाना खाना है। "बुरा खाना" कहनेसे मतलब यह है, कि ऐसा खाना, जिसे

व्यक्ति-विशेष पचा नहीं सके अथवा जो सड़ा, बासी और दुर्गन्ध युक्त हो। भोजनकी अधिकतासे मतलब यह है, कि हम जितना खा सकते हैं; उससे अधिक खा लेना। मान लीजिये आपमें सिर्फ एक ही आम खानेकी शक्ति है। यदि आप एककी जगह दो खा लेंगे; तो यही दूसरा आम आपकी देहके लिये विसदृश वस्तु (Foreign matter) हो जायेगा और देहके लिये जहर हो जायेगा। मतलब यह कि इस दूसरे आमकी बदौलत आपका पेट भारी हो जायेगा; खट्टी डकारें आने लगेंगी और तरह-तरहकी गड़बड़ मालूम पड़ने लगेगी। यह दूसरा आम आपके पेटमें हजम होकर पाकस्थलीमें जमा हो जायेगा और वहाँपर धीरे-धीरे सड़ा करेगा; जिससे एक प्रकारकी गरम गैस वा स्टीम (भाप—Fermentation) निकलना शुरू होगा।

इस प्रकार बहुतसा नहीं पचने योग्य अथवा पचानेकी शक्तिसे अधिक किया हुआ भोजन दिन-दिन जमा होता और सड़ता रहता है जिससे खूब ज्यादा स्टीम निकलता है। यही स्टीम हमारे शरीरमें चारों तरफ फैलकर ऊपरके चमड़ेको गरम कर देता है। इसी स्टीम (यानी Fermentatious Gas) को ज्वर कहते हैं।

हमलोग प्रतिदिन जितनी चीजें खाते हैं; वे सबकी सब हजम नहीं हो जातीं। कोई न कोई चीज ऐसी भारी पड़ ही जाती है; जो पेटमें बिना हजम हुए ही रह जाती है। उसी नहीं पची हुई चीजसे थोड़ा-बहुत स्टीम हमारे शरीरमें रोजकी तैरा

होता रहता है। आप लोग जानते ही होंगे, कि स्टीमका नाश करनेके लिये ठण्डी हवा या ठण्डा पानी सबसे बड़ा हथियार है। गरम पानीसे जो स्टीम पैदा होता है, वह किसी भी ठण्डी चीजके स्पर्श-मात्रसे ही फिर पानी बन जाता है। हमारे शरीरके भीतर पाक-स्थलीमें नहीं पचनेवाली चीजसे जो स्टीम पैदा होता है, वह भी ठण्डे पानीसे स्नान करते ही पानी होकर नीचे पेड़ूकी तरफ आ जाता हैं और पाखाने-पेशाबके साथ बाहर निकल जाता है। यही कारण है, जिससे स्नान करते ही हमारी देह, मस्तक और सारे अङ्ग शीतल हो जाते हैं, देहको ताकत बढ़ जाती है, भूख मालूम होने लगती है और हम एक प्रकारकी अनिर्वचनीय शान्तिका अनुभव करने लगते हैं। अतएव मालूम होता है, कि हमारा यह रोजमर्रहका नहाना हमारे शरीरके लिये एक बहुत बड़ी दवा है।

इसीलिये हम देखते हैं, कि एक दिन भी नहाना बन्द करनेसे शरीर न जाने कैसा मालूम होने लगता है, ज्वरांशसा मालूम होने लगता है, न अच्छी तरह नींद आती हैं, न भूख लगती है, सिर भारी हो जाता है और मन भी उसके साथ-ही-साथ खराब हो जाता हैं।

अब अच्छी तरह जी लगाकर सोच देखिये, कि एक ही दिन नहीं नहानेसे देहमें थोड़ासा स्टीम जमा होनेका यह फल होता हैं कि ज्वरसा मालूम होने लगता हैं, फिर जब शरीरमें अच्छी तरह ज्वर हो आया है और बाहरका चमड़ा भी गरम हो गया हो,

उस समय हमारे शरीरके अन्दर न-जाने कितना स्टीम जमा होगा। रोज-रोज थोड़ा स्टीम जमा होते-होते जब ढेरसा हो जाता है, तभी हमें बुखार आने लगता हैं। अब और भी सोच देखिये कि जब प्रतिदिनके थोड़ेसे स्टीमको नेस्तनाबूद करनेके लिये एकबार स्नान करनेकी जरूरत पड़ती है; तब यह बहुत दिनोंका जमा हुआ स्टीम, जिसने पूरा ज्वर शरीरमें पैदा कर दिया है,और उसकी लगातार वृद्धि ही होती चली गयी है, उस ढेरके ढेर स्टीमको नष्ट करनेके लिये एककी जगह तीनबार स्नान करनेकी जरूरत है या नहीं। पर हमारी समझपर धूलका ऐसा परदा पड़ा हुआ है, हमारे आचार-विचारमें ऐसे कुसंस्कार भर गये हैं, चिकित्सा-शास्त्रके चक्करमें हम ऐसे फंसे हुए हैं, कि ज्वर या कोई बीमारी मालूम होते ही एकसे अधिक बार नहाना तो दूर रहा एक बारका नहाना भी बन्द कर देते हैं और पानीके स्पर्शसे रोग बढ़ेगा, यही सोचकर पानीके पास तक नहीं जाते। इसका फल यह होता है, कि जो रोग शरीरमें पहले अङ्कुरके रूपमें रहता है वह पूरा बढ़ जाता है और सारे शरीरमें फैल जाता है। अर्थात् ऊपर लिखा हुआ शरीरके अन्दरका यह स्टीम देहके अन्दर फैलते फैलते उसके सब कल-पुर्जोंको बिगाड़ देता है और आदमीको बिलकुल खोखला और निकम्मा बनाकर उसकी जान तक ले लेता है। पर क्या हम घड़ी-भरके लिये भी कभी यह सोचते हैं, कि यह स्नान हमारे लिये कितनी बड़ी दवा है? बीमारीका इलाज करना जिनका पेशा नहीं है, वे न तो यह सोचते हैं, न सोचनेका

उन्हें मौक़ा मिलता है, पर जो हमारी तन्दुरुस्तीका ठेका लि
बैठे हैं, वे वैद्य-डाकृर तो इस स्नानके मामलेमें हमसे भी बढ़क
भ्रममें पड़े हुए हैं। यदि हम अपने जीसे भूले-भटके भी नहाने चले
तो वे हमें पकड़कर पीछे खींच लेते हैं।

स्नान बहुतसी बीमारियोंकी दवा है, यह बात कुछ सच्ची
घटनाओंके द्वारा अच्छी तरह बतलायी जा सकता है। इसक
एक नमूना लीजियेः—

"मेरी दादी प्रायः ७० वर्षकी उमर तक जीवित रही। वे लु
कुनेके वैज्ञानिक स्नानकी बात नहीं जानती थी सही पर ज्व
होनेपर भी वे कभी स्नान करना बन्द नहीं करती थीं। मैंने अपनी
आँखों देखा है, कि १०४ या १०५ डिग्रीका बुखार होनेपर भी
वे कांपती हुई ठण्डे जलसे स्नान किया करती थीं और इसी तरह
नहाते-ही-नहाते वे अच्छी हो जाती थीं—कोई दवा तो खाती
ही नहीं थीं। कुनैनके बारेमें वे अकसर एक कहावत कहा करती
थीं। उनका मतलब यह हैः—कुनैन नामकी एक दवा है, जो
खाते ही रोगीका सफ़ाया कर देती है। दवा-दारूपर उनको ज़रा
भी विश्वास नहीं था। हम लोगोंके बहुत कहने-सुननेसे वे कभी
कभी कोई दवा खा लेती थीं, परन्तु उनकी प्रधान औषधि थी प्रति-
दिन जलमें गोता लगाकर नहाना और सांझ सवेरे गले तक पानी
में बैठकर शरीर धोना तथा कपड़ा साफ़ करना। इस दिनमें दो
बारके स्नानने उन्हें ७० वर्षकी उमर तक ऐसा मजबूत बनाये
रखा था, कि इस बुढ़ापेमें भी वे अपने हाथों खाना पकातीं, ५-६

मीलतक पैदल चली जातीं और घरके कुल काम-काजकी देखभाल करती थीं। उन्हें बुखारकी हालतमें भी नहाते देखकर हमलोग उनपर बहुत नाराज़ होते—उन्हें न जाने कितनी खरी-खोटी सुनाते। उस समय हमें यह क्या मालूम था, कि वे जो ज्वर होने पर स्नान करती थीं, वही उनके लिये ज्वरकी सबसे अच्छी दवा थी? अब तो हम लोगोंने इस स्नानके सभी वैज्ञानिक तत्वोंको अच्छी तरह मालूम कर लिया है और अपने शरीरपर, हित मित्रों के शरीरपर, नेही-नातेदारोंके शरीरपर इस स्नानकी सब बीमारियों को दूर करनेवाली शक्तिको काम करते देखकर एक ही साथ विस्मयमें डूब जाते और आनन्दसे अधीर हो रहते हैं।"

एक और दृष्टान्त लीजियेः—बहुत दिन हुए एकबार मेरे दो भतीजोंको एक ही साथ अन्तरा-ज्वर (मैलेरिया) हो आया था उस समय वे दोनों उलुबेड़ियामें रहते थे। महीने-डेढ़-महीने ज्वर भोगनेके बाद, चाहे दवा खानेसे हो या स्वाभाविक रीतिसे, उनका ज्वर कम हो गया सही, पर शरीरकी गरमी ९९ से १०० डिग्री तक बराबर बनी रहती थी। यह कसर किसी तरह नहीं मिटी। इस डेढ़ महीनेके भीतर नहाना एकदम बन्द हो जानेसे रोम-कूपके सभी छिद्र मैलसे भर गये थे। इसीलिये वह १०० डिग्रीका बुखार किसी तरह दूर नहीं होता था। लाख दवाएं दी गईं, पर नतीजा कुछ भी न निकला। इसी समय देशसे माता उलुबेड़िया आ पहुंचीं। यह हाल देखकर वे हमलोगोंको डाँटती हुई कहने लगीं—"बस अब डाक्टरोंके फेरमें पड़कर तुम

इन बच्चोंकी जान मत लो। अब इन्हें मेरे हाथमें दे दो।" वह उन्होंने उसी दिन दोनों लड़कोंको खूब अच्छी तरह ठण्ढे पानीसे नहला दिया। इसके बाद ही दोनोंका ज्वर छूट गया। फिर तो इसी तरह उन्हें नहला-धुलाकर माँने उन्हें ७-८ दिनमें बिलकुल चङ्गा कर दिया।

स्नान द्वारा रोग दूर होनेकी और कथा सुन लीजिये—मेरी छोटी बहनकी उमर इस समय ६५ सालकी है। हुगली ज़िलेके विनोदबाटी नामक गाँवमें उसकी ससुराल है। यह घोर मैलेरियाका देश है। वह रोज नियमके साथ एकबार सबेरे गोता मार कर नहाती और साँझको हाथ-पैर आदि धो लिया करती है। शायद इसीलिये उसको मैलेरियाने कभी नहीं दबाया। यदि कभी उसे ज्वर हो आता, तो वह उस समय भी लगातार नहाया करती और नहाते ही-नहाते ज्वरको भगा देती थी। मुझे तो ऐसा मालूम पड़ता है, कि स्नान-रूपी यह औषधि उसे मातासे उत्तराधिकारमें मिली थी और प्रकृतिकी इसी सर्वोत्तम औषधि-स्नानने उसे आजतक पूरी तरह स्वस्थ और कामकाज करनेके योग्य बना रखा है। आज भी वह ४००-५०० आदमियोंकी रसोई बड़े मजेमें बना लेती है और थकती नहीं है। उसकी देहमें इतनी शक्ति होनेका कारण उसका दो दफेका नहाना ही है, जो सब रोगोंका नाश करनेवाला है।

और भी दृष्टान्त लीजिये:—

गंगा-स्नान—यह जो कलकत्ता नगरीमें बड़े भारे उठ-

कर गङ्गा नहानेकी चाल है, उसके फायदेकी बात भी आपने कभी सोची है ? यह सवेरे ही उठकर कमरतक पानीमें डूबकर नहाना और कमर-भर जलमें खड़े होकर १०-१५ मिनट तक संध्या-वन्दन करना क्या है ? यह भी एक प्रकारका हिप-बाथ (Hip Bath कटि-स्नान) ही तो है। एक तो गङ्गाका पवित्र जल, दूसरे खुले मैदानकी साफ़ और शुद्ध हवा ! इतनी अच्छी चीज़ोंका इकट्ठा मेल बड़ी मुश्किलसे मिलता हैं। बहुतसे ऐसे आदमी हैं, जिनमें वूढ़ेसे लेकर जवान और लड़के तक हैं, जो क्या गरमी, क्या जाड़ा, सब दिनोंमें रोज़ खूब तड़के उठकर गङ्गा नहाया करते हैं । उनमेंसे हरेकसे पूछ आइये, आप सबको नीरोग और हट्टा-कट्टा ही पायेंगे। और भी अनुसन्धान करनेसे आपको मालूम होगा, कि उनमें ऐसे भी कितने ही थे, जो पहले असाध्य रोगसे पीड़ित थे, पर रोज़मर्रहके गंगा-स्नानके प्रतापसे ही एकबारगी भले-चंगे हो गये। इसका मतलब और कुछ नहीं; यही है, कि थोड़ी देर तक पेड़ू तक शरीरको पानीमें डुबाये हुए स्नान करनेसे पेटके अन्दर जो खराब गैस या स्टीम जमा होकर रोग पैदा करता है, वह स्टीम इस स्नानके फलसे—पेड़ू और सारे शरीरमें ठण्डक पहुंचनेके कारण—गलकर पानी हो जाता है, शरीरकी गरमी मिट जाती है और इसके साथ-ही-साथ सारे रोग नष्ट हो जाते हैं।

और भी किसी नदी या साफ़ पानी वाले तालाब या झीलमें नहानेसे भी इसी तरहका फ़ायदा हो सकता है।

स्नानमें ऐसे अपूर्व गुण हैं, इसीलिये तो हमारे आर्य-ऋषियों ब्राह्मण-मात्रके लिये दिनमें तीनबार स्नान करनेकी व्यवस्था दी है। अर्थात् प्रातःकालकी सन्ध्याके पहले प्रातःस्नान, मध्याह्न सन्ध्याके पहले मध्याह्न-स्नान और सायं सन्ध्याके पहले सायं कालिक स्नान करना चाहिये। जो लोग इस तरह नियमके साथ तीन-तीन बार स्नान किया करते हैं, उन्हें रोग बहुत ही कम सताते हैं।

जलमें इतने गुण हैं, इसीलिये हमलोग जल रूपी नारायणकी अर्थात् जलकी पूजा और उपासना भगवान समझकर करते हैं।

सन्ध्याह्निकका मंत्र है—"आपो हिष्ठामयो भुवः। तान ऊर्जे दधातन। महेरणायचक्षसे।"—ऋग्वेद १०। ६।१। इसका हिन्दी अनुवाद हुआ—"हे जल! तुम्हीं हमलोगोंके स्वास्थ्यके हेतु हो, इसलिये हमें ऐसा स्वास्थ्य और शक्ति प्रदान करो, जिसके द्वारा हमलोग सत्यका सुगम मार्ग पा सकें। [Water thou art the source of health, so give us vitality, that we may realise Truth.]

जलकी रोग-निवारिणी शक्तिके बारेमें हमारे शास्त्रोंमें और क्या लिखा है सो देखिये—

"आप इद्धा उ भेषजोरापो अमीव चातनीः।
आपस् सर्वस्य भेषजोस्तास्तु कृण्वन्तु भेषजम्॥"

ऋग्वेद, १०। १३७। ६

Water is medicine. It drives away disease. It

healeth every disease. May it bring such heal thee अर्थात् जल ही औषध है। जल व्याधि (रोग) का नाश करता है। यह सभी रोगोंको दूर कर देता है। इसीलिये यह तुम्हारा भी रोग दूर करे।

"आप इद्वा उ भेषजोरापो अभीव चातनीः।
आपस् सर्वस्य भेषजोस्तास्ते मुञ्जन्तु क्षेत्रियात् ॥"

—अथर्ववेद ३।७।५

Water is medicine. It drives away disease. It healeth every disease. May it therefore heal thee of thy deep-rooted disease—अर्थात् जल ही औषध है। जल रोगको दूर करता है! जल सब रोगोंका संहार करता है। अतएव यह जल तुम्हें भी कठिन रोगके पञ्जे से छुड़ा ले।

ऋग्वेद (१२।३।१६) में क्या लिखा है, देखिये—

अप्स्वन्तरमृतं अप्सु भेषजम्। अपामृत प्रशस्तये।"

In water is immortality; in water, healing virtue. Such is the glory of water! अर्थात् जलमें अमर बना देनेकी शक्ति है (यानी यह हमें नीरोग बनाकर अमर कर दे सकता है) जलमें रोग छुड़ा देनेका गुण है। इस जलकी ऐसी ही महिमा है।

"अप्सुमे सोमोऽब्रवीत् अन्तर्विश्वानि भेषजा।
अग्निंच विश्वशं भुवम् ॥"

—ऋग्वेद १३।१।६३

In water are all healing virtues,and in fire beneficience thus has Some told me—अर्थात् जल सभी रोगोंको दूर कर देनेकी शक्ति है और अग्निमें अनन्त उ कार भरे हैं, ऐसा ही सोमने कहा है।

केवल स्नान द्वारा अधिकांश रोगोंके हाथसे छुटकारा मि सकता है, इस बातकी परीक्षा मैंने स्वयं "बाथ" लेकर—अर्थ वैज्ञानिक स्नान करके—ली है और उसका हाथोंहाथ प्रमाण मुझे मिला है। किस किस हालतमें स्नान करके मैंने किस त ग़ज़बका फ़ायदा उठाया है, वह नीचे बतलाता हूं:—

हमारे लिखे अनुसार स्नान करके यदि आपलोग परीक्षा क तो निश्चय ही आपलोग भी ऐसा ही फ़ायदा उठायेंगे। मुझे बहु दिनोंसे बात-रोग था। ३ ४ दफे तो मैं इसी रोगके मारे ऐस "खटपरू" हो गया; कि उठने-बैठने लायक़ नहीं रहा। ऐसे पुरा बात-रोगी होनेपर भी मैंने सिरमें दर्द होनेपर हाथ-पैरमें द या जलन मालूम होनेपर या बुखार-सा मालूम पड़नेपर, उस समय आध घण्टे तक ठण्डे पानीसे "हिप-बाथ" लिया और मे ये सब शारीरिक विकार जाते रहे। यह "बाथ" मैंने पूस महीनेकी कनकनाती हुई सर्दीमें भी प्रतिदिन दो बार—एकबार सुबहमे ८ बजे और दूसरी बार रातके ८ बजे लिया है। इससे मेरा शरीर किसी दिन खराब नहीं हुआ। बल्कि सर्दी या और कोई शारीरिक विकार होता, तो वह भी उसी समय दूर हो जाता। इस स्नानकी सब तरहसे अपने ही शरीरके ऊपर परीक्षा लेकर

मैं अच्छी तरह समझ गया हूं कि यह 'बाथ' या 'स्नान' हमारे शरीरके लिये कितनी फायदेमन्द चीज़ है। हमारे शरीरको नीरोग और बलवान बना देनेके लिये इसमें कितनी शक्ति भरी हुई है। इसीलिये मैं अपने प्रत्येक पाठकसे ज़ोर देकर कहता हूं, कि आप लोग अपने-अपने शरीरपर इस ठण्डे जलके 'बाथ' या वैज्ञानिक स्नानकी परीक्षा कर देखिये। फिर तो मेरा यह विश्वास है, कि आप सब लोग परीक्षाके बाद ही मेरी रायसे सहमत होनेको तैयार हो जायेंगे और इसके साथ-ही-साथ इस सिद्धान्तपर आ पहुंचेंगे, कि हज़ार-हज़ार दवाओंकी बनिस्बत पानी, मिट्टी धूप और हवा ही रोग दूर करनेमें जियादा असरदार और फ़ायदेमन्द हैं। ये सब चीजें इतनी आसानीसे मिल सकती हैं कि इन्हें ढूंढनेके लिये कहीं जानेकी जरूरत नहीं, पैसा-कौड़ी खर्च करनेका काम नहीं—झोंपड़ेमें रहनेवाले ग़रीबोंसे लेकर महलोंमें रहनेवाले करोड़पतियों तकका इन चीजोंपर एकसाँ अधिकार है। रोग दूर करनेका ऐसा सहज, सुगम, बिना पैसेका उपाय मालूम होनेपर भी उसको खुद अमलमें लाकर उसकी आजमाइश करना क्या हरएक बुद्धिमान मनुष्यका कर्त्तव्य नहीं है।

स्नानसे रोग दूर होता है।

स्नानसे बड़े-बड़े रोग दूर होते हैं; इस बातके उदाहरणके लिये मैं और भी दो देशोंके लोगोंकी चाल-ढाल संक्षेपमें आप लोगोंको बतलाये देता हूं। सबसे पहले मैं उड़ीसा वालोंकी बात

कहता हूं। ये लोग ज्वर होनेपर दिनमें एकबार या दोबार ठण्डे जलसे स्नान करते और ठण्डा (बासी) भात खाते हैं। इसीसे इनका ज्वर छूट जाता है। इस स्नान और ठण्डे भातके भीतर वही एक सत्य छिपा हुआ है। ठण्डे पानीसे नहाने और ठण्डा भात खानेसे देहके भीतर जमा हुआ दूषित स्टीम (गैस) पानी हो जाता है और ज्वर झटपट जाता रहता है।

उड़ीसेकी तरह पूर्व बंगालके गांवोंमें भी इसी तरह ज्वर आनेपर ठण्डे जलसे नहाने और ठण्डा भात खानेकी चाल है। इसी उपायसे इनका कड़ेसे कड़ा बुखार भी आराम हो जाता है।

डाक्टर लुईकुने, जूस्ट, फादर निप और लिण्डलेयर आदि वैज्ञानिकोंके 'बाथ' के द्वारा मैंने अपनी बीमारियोंके अलावा अपने घर-भरकी बीमारियोंको किस तरह आराम किया है, अब मैं वही बात बतलाना चाहता हूं।

मेरे बड़े लड़केके गलेकी घाँटी बढ़ आनेसे उसको बड़े ज़ोरका बुखार हो आया। मैंने उसे दिनमें दो बार हिप-बाथ कराया। बस वह बिलकुल चङ्गा हो गया।

मेरे मंझले लड़केको एक फोड़ा निकल आया था। साथ ही साथ बड़े जोरका बुखार भी हो गया था। मैंने उसे दो बार 'हिप-बाथ' कराया और फोड़ेपर मिट्टीकी पट्टी दी। तीन दिनमें उसका ज्वर और फोड़ा दोनों आराम हो गये।

मेरी स्त्रीको बड़े जोरकी पुरानी दमेकी बीमारी है। मैंने उन्हें पांच महीने तक लगातार दिनमें दो बार 'हिप-बाथ' कराया।

इसका नतीजा यह हुआ; कि उनकी बीमारी बारह आने कम हो गई है और उम्मीद है, कि कुछ दिनमें बाक़ी चार आना रोग भी दूर हो जायेगा।

मेरा छोटा बच्चा सालभरका है। जब उसके शरीरमें कोई रोग मालूम होता है; तभी पेटपर ठण्डे जलकी पट्टी देने और १०-१५ मिनट तक 'सिज़-बाथ' करानेसे तत्काल उसकी बीमारी दूर हो जाती है। खाँसी, सर्दी, आंव, पेटकी बीमारी, कब्ज़ियत आदि कोई रोग क्यों न हो, इसी उपायसे उसे आराम हो जाता है। साथ ही रोग इतनी जल्दी दूर हो जाता है, कि बिना आंखों देखे किसीको विश्वास ही नहीं हो सकता। लाल आंवका गिरना तीन दिनमें, मोतीझरा तीन दिनमें, कबज़ियत कुछ ही घंटोंमें और सर्दी और खांसी एक ही दिनमें आराम हो गयी है। यह मेरी अपनी आज़मायी हुई बात है—किसीकी सुनी सुनाई बात नहीं है।

इस प्रकारके हिप-बाथ (Hip-Bath), सिज-बाथ (Sitz-bath), स्टीम-बाथ (Steam-bath) और सन-बाथ (Sun-bath) आदि स्नानोंके तरीके (Scientific bath)—वैज्ञानिक स्नानवाले प्रकरणमें विस्तारके साथ लिखे जायंगे। मामूली तौरसे स्नान करनेकी अपेक्षा वैज्ञानिक रीतिसे स्नान करना लोगोंके लिये विशेष हितकारक और खास करके रोगीके लिये निहायत जरूरी है, यह बात भी वहींपर बतलायी जायगी।

पानी पीना—अबतक मैंने स्नान अर्थात् शरीरके बाहरसे ही जलके प्रयोगकी बात बतलायी है। अब मैं पानी पीने या देहके भीतर जल पहुंचाये जानेके विषयमें कुछ कहूंगा।

हमारे खानेके साथ साथ पानी पीना भी जरूरी है। पेटमें कितना जल पहुंचाया जाना चाहिये, इसके विषयमें एक नामी कविराजका कहना है, कि पेटके दो हिस्से अन्नसे भरो, एक हिस्सा पानीसे और एक हिस्सा हवा आने-जानेके लिये ख़ाली रखो। इसका मतलब यह है, कि आधा पेट तो नाजसे भर लो चौथाई पानीसे भरो और चौथाई भली-भांति सांस आने-जानेके लिये ख़ाली रहने दो। मैं पहले ही कह आया हूं, कि जैसे हांड़ीमें भात पकता है, वैसे ही हमारा खाया हुआ भोजन पेटमें जाकर पेटकी आगसे फिर दुबारा पकाया जाता है। जैसे चांवल गलानेके लिये हांड़ी, आग, पानी, हवा और थोड़ीसी खाली जगह (हांड़ीके अन्दर) चाहिये। वैसे ही हमारे पेटमें पहुंचे हुए खानेको पचानेके लिये भी ये सब चीजें चाहियें। पेट ही हांड़ी है, उसके भीतर जो पित्त है, वही आग है, पानी पिया ही जाता है और सांसके रूपमें हवा आती-ही-जाती रहती है। इन चीजोंमें जहाँ एकका भी अभाव हुआ या चांवल हांड़ीसे फ़ाज़िल हुए कि हांड़ीका भात बिगड़ जाता है, वह किसी तरह गलाये नहीं गलता और खाने योग्य नहीं रहता। उसी तरह हम जो कुछ खाते हैं, वह यदि हमारी भूखसे जियादा तादाद में हो अर्थात् जितनी हमारे

पेटमें जगह है, उससे जियादा हो यानी हम यदि बेहिसाब खाना खा लें; तो वह खाना पेटमें हरगिज हज़म नहीं होगा और तरह तरहकी बीमारियां पैदा करेगा ।

इसके सिवा यह भी देखा जाता है, कि यदि हांड़ीमें कम पानी दिया जाये, तो भी भात अच्छी तरह नहीं पकता, कच्चा रह जाता है अथवा बेहिसाब जियादा पानी लेलिया जाये, तो भात गीला और बिना स्वादका हो जाता है । इसलिये जैसे भात पकानेके लिये हिसाबसे पानी लेनेकी जरूरत है, वैसे ही हमारे शरीरकी रक्षाके लिये भी उसे अन्दाजसे ही पेटमें डालना चाहिये ।

उषःपान (भोरमें उठकर पानी पीना)

जब कभी हमारे शरीरमें अधिक गरमी मालूम पड़ती है, तभी हमें प्यास लगती है । जितनी ही प्यास होती है, उतना ही पानी पिया जाता है । समय-समय पर हमारे शरीरमें ऐसी कुछ विल-क्षणता मालूम पड़ती है, कि हमें उसका कोई कारण नहीं मालूम पड़ता । जैसे जी मिचलाना, उल्टी आने लगना, पेट भारी हो जाना आदि । यह सब गड़बड़ें थोड़ा-सा ठंडा पानी पी लेनेसे ही मिट जाती हैं और यह बात मैं पहले ही कह आया हूं, कि इस देहकी रक्षाके लिये (स्टीम एंजिनके कोयले-पानीकी तरह) देहके भीतर अनाज और पानी पहुंचाना पड़ता है । सब लोग देखते हैं, कि रेलगाडी चली जा रही है, और बीच-बीचमें उसके

एंजिनमें कोयला झोंका जा रहा है। साथ ही हरएक (watering Station पानी लेनेवाले स्टेशन) पर गाड़ी पहुंचते ही एंजिनमें नया पानी भरा जाता है। इसी तरह रातको खाने-पीनेके बाद हम जो पानी पीकर सो जाते हैं, वह सब पानी हमारी देहमें सूख जाता है। इसीलिये ७-८ घण्टे बाद बिस्तरेसे उठते ही उषःपान (भोरको जलपान) करनेसे हमारा शरीर तरोताजा हो जाता है और देहके भीतरका स्टीम काम लायक़ हो जाता है। इस तरह सवेरे उठकर आध घंटेके भीतर तीन बार एक-एक ग्लास पानी पीकर मैंने देखा है, कि कैसी हो कब्जियतकी शिकायत क्यों न हो, जरूर दूर हो जाती है। इस बातकी मैंने खुद आजमाइश की है और उसका खूब सन्तोषजनक फल पाया है। जिन्हें (Constipation) क़ब्ज़ियतकी शिकायत हो, वे इस तरह पानी पीकर देखें तो उन्हें इसका फ़ायदा आप ही मालूम पड़ जायेगा।

आयुर्वेद शास्त्रमें जलके जो नाम दिये हुए हैं

उन्हींसे आपको यह मालूम पड़ जायेगा, कि उसमें कौन कौनसे गुण हैं। देखिये—

पानीयं सलिलं नीरं कीलालंजलमम्बुच।
आपो वार्वारिकन्तार्टो पयः पाथस्तथोदकम्॥
जीवनं वनमम्भोऽर्णोऽमृतं घनरसोऽपि च।
पानीयं भ्रमनाशनं क्लमहरं मूर्छा पिपासापहम्॥
तन्द्राच्छर्द्धिविबन्ध हृद्बलकरं निद्राहरं तर्पणम्।

हृद्यं गुप्त रसं ह्यजीर्णशमकं नित्यं हितं शीतलम् ।
लघ्वच्छं रसकारणं तु गदितं पीयूषवज्जीविनाम् ॥

आयुर्वेद-शास्त्रमें जलके भिन्न-भिन्न नाम—

"पानीय, सलिल, नीर, कीलाल, जल, अम्बु, आप, वार, वारिक, तोय, पयः, पाथ, उदक, जीवन, वन, अम्भः, अर्णः, अमृतः और धनरस ये कई नाम जलके आयुर्वेदमें आये हैं, जिनसे जल के गुणोंका पता चलता है।"

आयुर्वेद-शास्त्रके अनुसार जलके गुण और किस किस रोगमें वह फायदा करता है, इसका विवरण

जल भ्रम, क्लान्ति, मूर्च्छा, पिपासा, तन्द्रा, वमन, विबन्ध और निद्राको दूर करता है। यह बलकारक, तृप्तिकारक, हृद्य (हृदयको आनन्दित करनेवाला) अव्यक्त-रस, अजीर्णनाशक, सर्वदा हितकारक, शीतल, हलका और स्वच्छ है। यह मीठे आदि छहों रसोंका कारण है। प्राणियोंके लिये यह अमृतके समान है।"

वर्षाके जलके विषयमें आयुर्वेद शास्त्रमें लिखा है, कि बरसातके दिनोंमें तुरतकी वर्षाका जो पानी ज़मीनपर पडता है वह बुरा होता है, नुक़सान करनेवाला है- पर तीन दिन बाद वह निर्मल और अमृतके समान हो जाता है।

आयुर्वेद-शास्त्रमें जलपानकी विधि—"बहुत ज़ियादा पानी पी लेनेसे या एकदम पानी नहीं पीनेसे पेटका

अन्न नहीं पचता। इसलिये भोजन करते समय थोड़ा पानी पीना चाहिये। इससे पेटकी अग्नि बढ़ती है।"

आयुर्वेदके मतसे शीतल जल-पान करनेके फ़ायदे—"मूर्च्छा-रोगमें, पित्तके प्रकोपमें, धूप आदिके कारण शरीर गरम होनेपर, देहमें जलन पैदा होनेपर, विषके प्रभावसे गरमी मालूम होनेपर, रक्त-दोषमें, अधिक नशा खा लेने पर, ज्यादा मेहनत करनेपर, सिरमें चक्कर आनेपर, खाया हुआ अनाज नहीं पचनेपर, खट्टी डकारें आनेपर, तमक-श्वासमें, वमन और ऊर्द्धग रक्त-पित्तमें, शीतल जल पीना अच्छा है। अर्थात उन सभी रोगोंमें, जिनके होनेपर शरीर में बहुत गरमी बढ़ जाती है या देह गरम हो आती है, या जहर असर करता है, उन सभोंमें ठण्डा पानी बहुत ही फ़ायदेमन्द है।"

आयुर्वेदके मतसे कौनसा पानी बढ़िया होता है?—"जिस जलमें किसी प्रकारकी गन्धि नहीं हो; या किसी प्रकारका खट्टा-मीठा रस न हो; जो अत्यन्त शीतल, प्यास दूर करनेवाला, स्वच्छ, लघु और हृदयग्राही हो, वही गुणकारी होता है।"

आयुर्वेद-शास्त्रके मतसे जल-पानकी आवश्यकता—

"तृष्णा गरीयसी घोरा सद्यः प्राण-विनाशिनी।
तस्माद्देयं तृषार्त्ताय पानीयं प्राणधारणम्॥

तृषितो मोहमायाति मोहात् प्राणान् विमुञ्चति ।
अतः सर्व्वास्ववस्थासु नकचित् वारि वारयेत् ॥"

अर्थात् "अत्यन्त दुःसह और प्रबल पिपासा तुरत प्राण ले लेनेवाली होती हैं । इसलिये प्यासे आदमीकी जान बचानेके लिये उसे पानी देना चाहिये । प्यासेको यदि पानी नहीं मिले, तो उसे बेहोशी आ जाती हैं और बेहोशीसे जान तक चली जाती है । इसीलिये किसी हालतमें प्यासेको पानी देनेमें बिलम्ब नहीं करना चाहिये, प्यासेको पानी कभी बन्द नहीं करना चाहिये ।"

पीनेका पानी किस तरह रखना चाहिये—प्रायः सभी घरोंमें सबसे बढ़कर हवादार, रोशनीदार और जहां धूप पहुंचती हो, ऐसी ही जगहमें पानी रखा जाता है । शायद यह सभी जानते हैं, कि गांवोंमें जिस तालाबमें खूब हवा और धूप लगती है, उसीका पानी सबसे अच्छा होता है और गांववाले उसीका पानी पीते हैं । इसीलिये हमारे पीनेके पानीका घड़ा या सुराही ऐसी ही जगह रखना चाहिये, जहां, हवा, धूप और रोशनी पहुंचती हो । क्योंकि पानी जितनी ही बन्द और अन्धेरी जगहमें रखा जायेगा, उतना ही उस पानीमें कीड़े आदि पड़ जानेका डर रहता है । इसलिये हमलोगोंको चाहिये कि खूब खुली जगहमें' जहां हवा और रोशनी खूब पहुंचती हो, वहीं पर पीनेवाले पानीका घड़ा या सुराही रखा करें ।

पानी पीनेका नियम—योगी रामचरकका कहना

है, कि Prandised Water अर्थात् जिस पवित्र जलमें प्राण-सञ्चार किया गया हो, वही पीना चाहिये। अब जलमें किस प्रकार प्राण- संचार किया जाता है, सो सुनिये,—प्राणके मानो हवा या वायु है। दो ग्लास लेकर शुद्ध जलको शरबतकी तरह एकसे दूसरेमें ढालते रहनेसे उस जलमें प्राण वा वायु प्रविष्ट की जाती है, उसे पीनेसे शरीरको बड़ा फ़ायदा पहुंचता है। जिस घरमें कोने-अतरेमें पानी रखे बिना गुज़ारा नहीं है, वहां इसी तरीकेसे जलमें प्राण-सञ्चार करनेसे काम चल जायेगा; क्योंकि ऐसा करनेसे उस जलमें जो हवाकी कमी रहती है, वह दूर हो जाती है।

जल और मिट्टीमें विषका नाश करनेकी शक्ति—मान लीजिये किसी बर्त्तनमें कोई ज़हरीली चीज़ रक्खी है। वह ज़हर यदि किसी तरह आदमीके पेटमें चला जाये, तो जानपर ही आ बने। अब उस बर्त्तनसे जहरका असर दूर करनेके लिये आमतौरसे हमलोग क्या करते हैं? पहले तो हम उसे पानीसे धोकर साफ़ करेंगे; पर उससे भी हमारा जी नहीं भरता। तब हम लोग उसे मिट्टीसे खूब घिस-घिसकर माजेंगे और फिर जलसे साफ़ करके धोयेंगे। इस प्रकार मिट्टी और पानीसे धो-मांजकर बर्त्तनको साफ़ कर लेने पर हम उसमें बेखटके खानेकी चीज़ रख कर खा सकते हैं। मिट्टी और पानीके सिवा हमें और कोई चीज़ ऐसी नहीं दिखाई

ो, जिससे बर्त्तनका ज़हर दूर कर हम भरोसेके साथ फिर
उसमें खाने-पीनेकी चीज़ रख सकें। जैसे बर्त्तनका ज़हर दूर
करनेके शक्ति मिट्टी और पानीमें है, वैसे ही हमारे शरीरके
बाहरी या भीतरी ज़हरको दूर करनेमें भी सबसे बढ़कर पानी
और मिट्टी ही काममें आ सकती है। इसीलिये ठीक-ठिकानेके
साथ पानी और मिट्टीका इस्तेमाल करनेसे जितनी बीमारियाँ
सब दूर हो सकती हैं।

अब आइये, और एक सहज दृष्टान्त द्वारा जलकी शक्तिका
विचार किया जाये। मान लीजिये, आपने हाथमें कोई गुड़की
चीज़ ले रखी है, जो हाथमें सट जाती है। वह चीज़ हाथसे
नीचे रख देने पर भी आपके हाथमें उसका कुछ अंश
लगा हुआ है, जिससे हाथमें लसलसाहट मालूम होती है। अब
सिवा पानीके वह लसलसाहट किसी तरह दूर नहीं हो सकती।
यदि लसलसाहट बहुत ज़ियादा हुई; तो फिर बिना मिट्टीके सिर्फ
पानीसे दूर हो ही नहीं सकती। इससे भी मालूम होता है, कि
शरीरका बाहरी मैल धोनेमें पानी और मिट्टीके सिवा और कोई
चीज़ काममें नहीं आती। इसी तरह मिट्टी और पानी के
सहारे शरीरके भीतरकी भी सब खराबियां दूर की जा सकती है।
इसीलिये पानी और मिट्टी हमारे शरीरके सब रोग दूर
करने—सब तरहके ज़हरका नाश करनेमें हमारा प्रधान अवलम्बन
है। जैसे माँ की छातीका दूध बच्चेके लिये है, वैसे ही जल प्र-
कृतिमाताका दूध है, जिसके द्वारा वह संसार भरकी रक्षा करती है

देहके भीतर जलीय पदार्थका परिमाण—

हमारे शरीरमें जलका अंश सैंकड़े ८० है। जलका बहुत अभा होनेसे ही क़ब्जियत, जिगरकी ख़राबी और पेशाबकी बीमा होती है।

हमारी यह देह एक पथ-प्रणाली (जलकी नाली) है, जिसं भीतर चारो ओर छोटे बड़े ड्रेन-पाइपकी तरह जलीय पदार्थ आने- जानेके लिये नालियां मौजूद हैं। शरीरका हरएक हिस्सा जलके द्वारा धोया मांजा और साफ किया जाता रहता है। इसी लिये यदि काफ़ी तौरसे पानी शरीरमें नहीं पहुंचे, तो शरीरकी गति ठीक नहीं रहती। देहके बाहर भीतरसे पानीका ठीक-ठीक व्यवहार करनेसे वह टानिक (पुष्टिकर औषधका काम करता है) सवेरे सोकर उठते ही और रातको बिस्तरे पर जाने से पहले कमसे कम एक ग्लास ठण्डा पानी पीनेसे शरीरको बड़ा लाभ पहुंचता है। इसके सिवा दिनमें भी थोड़ा-बहुत जरूरतके मुताबिक पानी पीना चाहिये।

भोजन करते समय बीच बीचमें पानी पीना उचित नहीं; क्योंकि इससे अन्नके हज़म होनेमें गड़बड़ होती है—यह पुराने ज़मानेकी धारणा योगी रामचरकके अनुसार ग़लत है। तो भी खाना खाते समय बेहिसाब पानी पीना भी ठीक नहीं हैं।

———

मनुष्यका शरीर और उसके साथ उत्ताप (गरमी) यानी आग और सूर्य्यकी किरणोंका विशेष सम्बन्ध।

म पहले भी कह चुका हूं, कि जैसे इस देहकी रक्षाके लिये जल और मिट्टीकी आवश्यकता है, वैसे ही हिसावसे गरमी भी चाहिये। जैसे हिसावसे आगकी गरमी पाकर हांड़ीके चावल सिद्ध हो जाते हैं, वैसे ही देहमें जो पित्तके रूपमें अग्नि (गरमी) मौजूद है उसके सहारे पेटमें पहुंचा हुआ अन्न हज़म होता है, जिसके द्वारा हमारे शरीरका पालन पोषण होता है। हिसाबसे गरमी शरीरमें रहनेका मतलब ९८-४ डिग्री गरमीसे है। साधारणतः यही हमारी धारणा रहती हैं। जब रोगके कारण किसीका शरीर बहुत दुबला-पतला और कमजोर हो जाता है, तब उसकी देहको धारणा या मामूली गरमी ९८-४ डिग्रीसे नीचे ९५ डिग्री तक हो जाती है। किसी-किसीकी देहमें मामूली तौरसे ९८-४ डिग्रीके ऊपर भी गरमी रहती हैं। जो हो, जिस आदमीकी जो मामूली गरमी (Normal heat) है, उससे अधिक गरमी होते ही यह मान लेना पड़ता है, कि उसे ज्

न किसी तरहका रोग हुआ है और बहुत बार ऐसा भी होता है, कि देहके भीतर काफ़ी तौरसे ज्वर आया है; पर वह चमड़े पर जाहिर नहीं हो पाता। इसीका नाम Slow fever या भीतरी बुख़ार है।

जब आग खूब धधकती रहती हैं, तब जिस चीज़को वह पकड़ पाती है, उसे ही जला डालती है। वह चीज़ जब जल कर राख हो जाती है, तब आग आपसे आप बुझ जाती है। फिर जब आग खूब धधक रही हो, उस समय यदि दमकल से उसपर पानी छोड़ा जाये, तो जिस चीज़में आग लगी हो, उसकी रक्षा हो जा सकती है।

पाटके गुदाममें गैस जमा होनेसे अकसर आग लग जाती और भयङ्कर अग्नि-काण्ड उपस्थित होते सुना जाता है। ठीक उसी तरह जैसा कि मैं पहले कह आया हूं हमारे शरीरमें भी स्टीम (या गैस) जमा होकर देहके भीतर भयङ्कर आग पैदा कर देता है, जिससे ज्वर हो आता है, शरीरमें जलन पैदा हो जाती है। उसकी गरमी मामूली ९८.४ डिग्रीकी गरमीसे बढ़ ऊपर अर्थात् १०५।१०६।१०७ डिग्रीतक हो जाती है। उस समय रोगीकी देहके भीतर जो बहुतसे कल पुर्जे हैं; वे सब उस आगमें जलने लगते हैं। इस गरमीमें (आगमें) जब छोटी और बड़ी आंतोंमें जमा हुआ मल जलने लगता है, तब पेटके अन्दर ऐसी सख्त गुठलीसी बँध जाती है, कि वह सहज ही पेड़ू इनकी राह बाहर आना नहीं चाहती। इससे रोगीको ब

तकलीफ़ होती है और उस जले हुए मलसे जो गैस निकलती है, वह सारी देहमें ज़हर फैला देती है। फिर जब यह गरमी मूत्राशय (Kidney) पर अधिकार करती है, तब पेशाब बन्द हो जाता है। जब यह फेफड़ेको जलाने लगती है, तब न्यूमोनिया हो जाती है। जब गलेपर आती है, तब डिप्थीरिया हो जाती है। जब मस्तिष्क पर पहुंचती है, तब टाइफ़ाइड हो जाता है और जब फेफड़े और दिमाग़ पर एक साथ आक्रमण करती है, तब टाइफ़ाइड न्यूमोनिया हो जाती है। इस तरह इस देहरूपी मशीनके भिन्न-भिन्न हिस्सेपर बेहिसाब गरमी पहुंचनेसे भिन्न-भिन्न रोगोंकी सृष्टि होती है और हम उन्हें भिन्न-भिन्न नामोंसे पुकारते हैं। इससे यह बात साबित होती है, कि हमारे शरीरके बहुतसे रोगोंका कारण देहमें जरूरतसे ज़ियादः गरमी इकट्ठी होना ही है। इसीलिये लुई कुने आदि स्वभाव चिकित्सक कहते हैं, कि सभी रोग एक ही कारणसे पैदा होते हैं। इसीको अङ्गरेजीमें Unity of diseases कहते हैं।

इससे यह बात मालूम होती है, कि जब सब रोगोंका एक ही कारण उत्ताप (गरमी) या अग्नि है, तब सभी रोगोंको आगके शत्रुओं मिट्टी, पानी और और हवाके सहारे दूर भी किया जा सकता है। कभी इन तीनोंकी इकट्ठी शक्तिसे यह काम किया जा सकता है और कभी अलग-अलग मिट्टी और पानी इकट्ठा करनेपर गीली मिट्टी या कादोंका आकार धारण कर लेते हैं। हवा तो सर्वत्र मौजूद ही है। इसीलिये स्वाभाविक

चिकित्सामें ठण्डे जलका 'बाथ', ठण्डे जलका 'बैण्डेज' (पट्टी) या ठण्डी गीली मिट्टीकी पट्टी ही प्रधान औषध है और सब रोगोंमें देहके भीतर यानी पाकस्थलीमें ठण्डा पानी, ठण्डा फल ठण्डा मट्ठा, ठण्डा दही, और ताजे फलोंका ठण्डा रस पहुंचाने की व्यवस्था बतलायी गई है। चूंकि बीमारीकी हालतमें देहके भीतर भी गरमी या आग मौजूद रहती है, और बाहर भी इसलिये भीतर और बाहरसे ठण्डी-ठण्डी चीजें इस्तेमाल करनेकी व्यवस्था की जानी चाहिये। पर जब हमारी देह मामूली हालतमें रहती है, तब हम चाहे जैसी गरम या सर्द चीजें इस्तेमाल कर सकते हैं। ठण्डी और गरम चीजें इस्तेमाल करनेमें भी हमलोग पूरी तरह स्वभाव (प्रकृति) का ही अनुसरण करते हैं। जैसे यह पृथ्वी, जिसपर हमलोग रहते हैं, दिनमें प्रायः १२ घण्टे तक रोशनी और धूपमें रहती है तथा रातके लगभग १२ घण्टे तक अन्धकार और सरदीमें पड़ी रहती है। प्रकृतिके सिरजे हुए सभी पेड़-पौधे भी पृथ्वीके साथ ही साथ लगभग १२ घण्टे गरमी और रोशनीमें रहते हैं और बाक़ीके १२ घण्टे अन्धेरे और सरदीमें रहते हैं। इस तरह बारी-बारीसे गरमी और सरदी सभी जगह पहुंचती है। यानी जैसे पेड़ पौधोंमें लगती है, वैसे ही जीव धारियोंके शरीरमें भी परिमित रूपसे गरमी (Normal heat) बनी रहती है। इसीलिये जब हमारी देह मामूली हालतमें रहती है, तब हम भी बारी-बारीसे इसमें सर्दी-गरमी पहुंचाते हैं। जैसे, हमलोग ठण्डे जलसे स्नान करनेके बाद या तो धूपमें खड़े हो रहते

ा कपड़ेसे बदन ढककर उसे गरम करते हैं अथवा शरीरको
ड़-रगड़कर पोंछकर (Friction पहुंचाकर) गरम करते हैं
: देहके भीतर क्या करते हैं, वह भी देखिये —पाकस्थलीमें हम
मागरम भात, पूरी, तरकारी या गरम दूध डालते हैं यानी सब
म चीजें ही देते हैं। इसके बाद ही उसपरसे ठंडे फल,
डा शरबत या ठंडा पानी देते हैं। इससे खूब अच्छी तरह
: देखनेमें आता है, कि जैसे हम देहके भीतर गरम या ठंडी
जें बारी-बारीसे पहुंचाते हैं, वैसे ही बाहरसे भी ठंडे जलसे
ान और गरम धूप या हवाका प्रयोग करते हैं। इस तरह
री-बारीसे गरमी और सर्दीका प्रयोग (alternate applica-
on of heat and cold) करनेसे ही हमारी यह देह ठीक
ालतमें रहती है और अच्छी तरह काम देती है, जिससे
मारी जान बची रहती है। अतएव इस गरमी-सर्दीके सामञ्जस्य
बराबर रहने) से ही हमारी तन्दुरुस्ती ठीक रहती है और
समें गड़बड़ होनेसे ही रोग होने लगते हैं। इसी गरमी-सर्दीके
सामञ्जस्य (गड़बड़ी) को मिटानेका नाम रोगीकी चिकित्सा
करना है।

अब देखिये, भात पकानेके समय आग या गरमी क्या काम
करती है ? यदि आग या गरमी कम हो, तो भात कच्चा रह
जाता है और बेशी हो जाये, तो माँड़ सूखकर गीला भात बन
जाता है। दोनों ही हालतोंमें भात खाने योग्य नहीं रहता।
इसी तरह यदि हमारे पेटमें जठराग्नि (हाजमेकी ताकत) कम

हो जाये, तो पेटमें पड़ा हुआ भोजन हज़म नहीं होता, अजीर्ण रोग (बदहज़मी) हो जाता हैं। और यदि हम बेतरह ठूँस-ठांस कर खा लें, तो वह भोजन भी हज़म नहीं होता और देहमें रहकर सड़ा करता है, जिससे दूषित गैस (Fermentation) निकलकर देहके अन्दरके भिन्न-भिन्न कल-पुर्ज़ों में दाहकी सृष्टि करती है, जिससे तरह-तरहकी बीमारियाँ पैदा होती हैं। इस तरह हम देखते हैं, कि हमारे पेटमें जो पित्त या जठराग्निकी गरमी पहलेसे ही मौजूद है, उसके अलावा जरूरतसे ज़ियादा खाये हुए भोजनसे भी एक प्रकारकी और अग्नि देहमें उत्पन्न हो जाती है। जैसे असावधानीसे आगका इस्तेमाल करनेसे या अन्य किसी दैवी कारणसे आग लग जाती है, और घर-द्वार जल कर राख हो जाते और रहने योग्य नहीं रह जाते, वैसे ही यदि हम भी असावधानीसे ज़ियादा खाना खा लें तो हमारे शरीरमें भी एक और तरह की गरमी (गैस) पैदा होकर भीतर-ही-भीतर हमारे शरीरको इस तरह जलाने लगती हैं, कि यदि हम उसे किसी वैज्ञानिक उपायसे न बुझा सकेंगे, तो वह धीरे-धीरे जलाते-जलाते हमें मार ही डालेगी। इससे यह जाना जाता है, कि जैसे बाहरसे कपड़ेमें आग लग जानेपर हम उससे जलकर मर सकते हैं, वैसे ही अधिक भोजनके दोषसे देहके भीतर आग पैदा होकर मनुष्यको जला-जलाकर मार डालती है। इसलिये जिस प्रकार शरीरके बाहर आगसे बचे रहने की जरूरत होती है उसी प्रकार अधिक भोजन या बुरा भोजन यानी नहीं खा

योग्य पदार्थोंके भोजनसे, जिसमें, शरीरके अन्दर बुरी गैस पैदा न होने पाये. पूरी सावधानता रखना भी हमारे लिये सब तरहसे उचित और कर्त्तव्य है।

मैंने पहले ही कहा है, कि क्षिति, जल, पावक आदि पाँचों तत्वोंमें से मिट्टी, जल और हवा ये तीनों तत्व चौथे तत्व (आग या गरमी) का दमन कर सकते हैं। हमारे शरीरके सभी रोगोंकी उत्पत्तिका कारण हमारे शरीरमें जमा हुआ जियादा स्टीम या गैस (Fermentation)—गरमी या अग्नि—ही है। इसे ही हमलोग ज्वर कहते हैं। शरीरकी रक्षाके लिये मामूली तौरसे गरमी रहनेकी जरूरत है। देहके अन्दर परिमित रूपसे उत्ताप मौजूद रहनेसे ही हमारे पेटमें पड़ा हुआ अन्न पचता है, इसीकी बदौलत गरमागरम खून नसोंमें दौड़ता है, जिससे हमारी देह चलती-फिरती और कामकाज करती है। किन्तु उस गरमीकी कमी जिस प्रकार हमारे शरीरको नुक़सान पहुंचाती है, उसी प्रकार उसकी अधिकता भी आफ़तका घर है। देहके भीतरकी इस गरमीकी अधिकताका ही नाम ज्वर है। लुई कुनेका कहना है, कि जहां कोई रोग हुआ, कि समझना चाहिये, कि ज्वर मौजूद है और जहां ज्वर हुआ कि रोगका घर है। ज्वरके सिवा कोई रोग नहीं है और रोग बिना ज्वर भी नहीं होता। इस तीसरे तत्व यानी अग्नि या गरमीकी अधिकता अर्थात् ज्वरको मिट्टी, पानी और हवा यानी क्षिति, जल और समीर ये तीनों तत्व दबा सकते हैं। कैसी ही आग क्यों न लगी हो, उसे जल

और मिट्टीसे बुझाया जा सकता है। आगके ऊपर खूब धूल-मिट्टी डाल देनेसे आग झट बुझ जाती है और थोड़ी-बहुत आग हो, तो उसे हवा भी बुझा देती है। अब यह देखा जाता है; कि मिट्टी जल और हवा, इन्हीं तीनों तत्वोंमें आगको बुझा देने की ताक़त मौजूद है। यानी ये ही तीन तत्व चौथे तत्व (आग) के दुश्मन हैं। अब सोच देखिये, जब एकमात्र जल ही बड़ीसे बड़ी आगको बुझा दे सकता है, तब वही जल हमारी देहके अन्दर पैदा होनेवाली मामूली आग या गरमीको क्योंकर शान्त नहीं कर देगा? जो चीज़ बड़ी भारी धधकती हुई आगको बुझा दे सकती है, वही शरीरकी जरा-सी गरमीको दबा दे सकती है, इस विषयमें सन्देह करनेका तो कोई कारण ही नहीं हो सकता। इससे यह साबित हुआ, कि जो जल बाहरकी बड़ी आगको बुझा सकता है, वही मनुष्यके शरीरकी मामूली आगको भी ठण्डा कर सकता है। पर हाँ, उस जलके व्यवहारके विषयमें जरा विशेष होशियारीकी जरूरत है। शरीरकी औसत गरमीको क़ायम रखते हुए, सिर्फ फ़ाजिल गरमीको दूर करनेकी जरूरत पड़ने पर, यद्यपि जल ही इसकी एकमात्र औषधि है, तथापि इसका व्यवहार यों ही मनमाने ढँगसे करनेसे काम नहीं चलेगा। क़ायदेके साथ उस जलका व्यवहार करनेसे ही हमें आशाके अनुसार फल मिल सकता है। हमलोग इस जलका किस प्रकार व्यवहार करनेसे पूरा-पूरा लाभ उठा सकते हैं, इसका तरीक़ा ढूंढ़ते-ढूढ़ते लुई कुने, ए० जूस्ट और लिण्डलेयर आदि

महात्माओंने जो रास्ते ढूंढ़ निकाले हैं, हमें तो वही सबसे अच्छे मालूम पड़ते हैं।

शरीरकी औसत गरमीको क़ायम रखते हुए, फ़ाजिल गरमीको दूर करनेके लिये लुई कुनेने दो प्रकारके शीतल जलके स्नानकी विधि निकाली है। एकका नाम "हिप-बाथ" (Hip-bath) और दूसरेका "सिज़-बाथ" (Sitz-bath) है। इनके सिवा और भी एक तरहका ठण्डा स्नान लुइकुनेने निकाला है, जिसका नाम (Mud-bath) या गीली मिट्टीका लेप है। हिप-बाथ और सिज़-बाथमें केवल ठण्डा पानी इस्तेमाल किया जाता है। मिट्टीके लेप या (Mud-bath) में मिट्टी, जल और हवा-ये तीनों ही मिलकर काम करते हैं। मान लीजिये, आपके शरीरमें कहीं फोड़ा निकल आया है। फोड़ा निकल आनेका मतलब यह, कि उस स्थानपर थोड़ी आग पैदा हो गयी है। अब यदि उस आग या गरमीको दूर करना हो, तो आगके प्रबल शत्रु हवा, मिट्टी और जल एक साथ मिलकर उसपर चढ़ाई कर दें, बस वह आग निश्चय ही बुझ जायेगी। इसी लिये फोड़े-फुंसीपर गीली मिट्टीका लेप लगाना ही सबसे अच्छी दवा है। चाहे कैसा भी फोड़ा हो—ज़हरबाद हो या मामूली घाव हो,—यहां तक कि कार्बंकल भी इसी मिट्टीके लेप या जलकी पट्टीसे आराम हो जाता है। मिट्टीकी पट्टी देते-देते जब फोड़ा फूट जाये और उसमें छेद हो जाये, उस समय भी मिट्टीका लेप या सिर्फ ठण्डे पानीकी पट्टी उसके लिये सबसे अच्छी और निर्दोष औषधि है।

इसीलिये देखा जाता है, कि इस तरह ठण्डे जलकी पट्टी या गीली मिट्टीकी पट्टी पेड़ू पर देनेसे कठिनसे कठिन ज्वर, यहां तक कि न्यूमोनिया और टाइफ़ायड भी दूर हो जाते हैं, मामूली बुखारका तो कहना ही क्या है? इस विषयमें हमलोगोंने स्वयं परीक्षा करके देखा है और आश्चर्यजनक लाभ होते पाया है।

और एक दृष्टान्त लीजिये,—मेरे हाथमें जो पहला न्यूमोनियाका रोगी आया, वह सात दिनोंमें ही आराम हो गया। मेरे एक भांजेके पुत्रका नाम श्रीविष्णुपद मुखोपाध्याय है। उसकी उमर १५ वर्षकी है। गत २६ वीं जनवरी १९२४ को उसे बड़े जोरसे न्यूमोनिया हो गया। उसकी देहकी गर्मी १०५ डिग्री तक पहुंच गयी। दाहिनी ओरका फेफड़ा फूल उठा और उसमें बड़ा दर्द मालूम पड़ने लगा। रह रह कर वह बड़े जोरसे खाँसने लगता और मारे तकलीफके छटपटाने लगता था। हमने उसकी चिकित्सा किस तरह की और किस तरह उसकी यह कठिन न्यूमोनिया आराम हुई। यह सुनकर आप लोग अचम्भेमें पड़ जायेंगे।

देखिये। रोगीको न्यूमोनिया हुई है। १०५ डिग्रीका ज्वर है। दाहिनी ओरका फेफड़ा फूल गया है। उसमें दर्द इतना है कि रोगी बेचैन है। सब लोग समझते हैं, कि न्यूमोनिया बड़ी खराब बीमारी है—सर्दी लगने सेही यह रोग होता है। इस लिये रोगी को जहाँ तक हो सके गरम रखना चाहिये, इसीमें उसकी भलाई है। कुने इस रोगकी उत्पत्तिका जो कारण बतलाता है; वह

ठीक इसका उलटा है। उसका कहना है, कि और-और ज्वरोंकी तरह यह भी एक प्रकारका ज्वर है। जो शरीरकी बेहिसाब गरमी सब रोगोंकी जड़ है, वहीं इसकी भी। यह फ़ाज़िल गरमी किस तरह शरीरमें पैदा होती है, इसके सम्बन्धमें लुईकुने ने लिखा है,—

"हमलोग जो भोजन करते हैं, वह यदि परिमित हो, तो शरीरकी नाना प्रकारकी प्रक्रियाओं और पित्त यानी जठराग्निके सहारे वह हमारी पाक-स्थलीमें जाकर पचता है। यदि खाना मामूली तौरसे परिमित हो और वह जल्दही हजम हो जाये, तो उससे जो गरमी पैदा होती है, वही हमारे शरीरकी औसत गरमी है और वही हमारे शरीरकी सब प्रकारसे रक्षा और पालन किया करती है। पर हम यदि वेहिसाब ठूंस ठूंस कर खा लें या नहीं खाने योग्य पदार्थ गटक लें, तो वह कभी हजम नहीं होगा और हमारी पाक-स्थलीमें पड़ा-पड़ा सड़ता रहेगा। शायद यह बात सभी जानते होंगे, कि जहां कहीं कोई सड़ी चीज़ पड़ी होगी, वहीं वह एक प्रकारकी गरमी गैस, या स्टीम पैदा कर देगी। हमारे पेटमें पड़े हुए फ़ाज़िल या सड़े बासी भोजन भी जब सड़ने लगते हैं, तब उनसे भी ठीक इसी तरहकी गैस या स्टीम उठने लगती है। यह गैस या स्टीम बड़ी ही गरम चीज हैं। यह गरम स्टीम या गैस धीरे-धीरे शरीरके अन्दर जमा होते-होते फिर इतना अधिक हो जाता है, कि उससे शरीरके भीतरसे लेकर बाहरके चमड़े तक गरमी या बुखारके आसार मालूम पड़ने लगते हैं। इस तरह

पाकस्थली और पेड़ू के अन्दर स्टीम पैदा होनेको ही ज्वर कहते हैं। जब यह स्टीम देहमें जमा होता है, तब वह देहके भीतर खूब दौरा करने लगता हैं और बाहर निकलने की चेष्टा करता है। यह स्टीम कभी तो ऊपरकी ओर उठता है और कभी नीचेकी ओर जाने लगता हैं। जब यह स्टीम ऊपरकी ओर जाकर फेफड़ेपर हमला करता है, तब फेफड़ा फूल उठता है यानी वहाँ सूजन पैदा हो जाती है और बड़ा दर्द मालूम होने लगता है। जब दाहिनी ओरके फेफड़ेपर उस स्टीमका आक्रमण होता है, तब उसे Pneumonia of the right lungs और बायीं ओरके फेफड़ेपर होता है तब उसे Pneumonia of the left lungs कहते हैं। जब दोनों ओरके फेफड़ेपर आक्रमण होता है, तब "डबल निमोनिया" होता हैं। यह डबल निनोनिया सबसे भयङ्कर बीमारी हैं। जब फेफड़ेमें रोग होता है और फूल उठता है, तब रोगीकी देह बहुत गरम हो जाती है और उसे क्या बाहर, क्या भीतर, बड़ी जलन मालूम होने लगती है और खूब प्यास सताती हैं। वह पलपलपर पानी चाहता है। जब रोगी इस तरह हरदम प्याससे छटपटाता नजर आये, तब समझना चाहिये, कि उसके शरीरके भीतर बहुत गरमी पैदा हो गयी है; यानी उसे ज्वर हो गया है।

मेरे इस नातेदार रोगीको जब १०५ डिग्रीका बुखार हो आया और उसके साथ-ही-साथ दाहिने फेफड़ेमें न्यूमोनियाके लक्षण दीख पड़े, तब मैंने उसकी चिकित्सा लुई कुनेकी रीतिसे ही करनेका विचार किया। लुई कुनेका मत हैं, कि जहां ज्वर हो, वह

ठन्डा जल या गीली मिट्टी ही उसकी दवा समझनी चाहिये। जहां सूजन या घाव हो, वहाँ भी ठन्डा पानी या गीली मिट्टी ही काममें लानी चाहिये। क्योंकि सूजन या घावका मतलब ही यह है, कि वहां आग या गरमीकी पैदाइश हो गयी है। यह मैं पहले ही कह आया हूं, कि आग या गरमीके दुश्मन हवा, पानी और मिट्टी ही है। यह सोचकर चिकित्साके आरम्भमें हमलोगोंने रोगीको बाथ लेनेवाले "टब" में ठंडा पानी (अर्थात् पानीके बम्बेसे लिया हुआ जल) छोड़कर उसीमें उसे बठाकर ठंडे जलसे ३० मिनट तक (खयाल रहे, उस समय जनवरी महीना खतम हो रहा था) स्पाइन-बाथ (Spine bath) दिलवाया और इसके बाद सिरसे लेकर पाँव तक सारी देह ठण्डे पानीसे धो दी। इसके बाद उसे पानीसे हटाकर, उसका शरीर अच्छी तरह पोंछ दिया गया और गरम कपड़ा पहनाकर सुला दिया गया। कुछ ही देर बाद रोगीकी छातीकी सर्दी ढीली होने लगी और उसके शरीरकी गर्मी ६६ डिग्री तक उतर आयी। रोगीको चैन मालूम पड़ने लगा। इसके बाद रोगीके फेफड़ेमें न्यूमोनिया हो जानेसे दर्द हो रहा है, इसलिये जरूर वहां अग्नि या उत्तापकी पैदायश हो गयी है, यही सोचकर मैं रोगीकी छातीपर थोड़ी-थोड़ी देरके अन्तर पर ठंडे पानीकी पट्टी देने लगा। इस तरह ठंडे पानीके प्रयोगसे रोगीको आशासे अधिक आराम मालूम पड़ने लगा। चिकित्साके पहले दिन तीसरे पहरसे रोगीका ज्वर १०१ से लेकर रात होते-होते १०२॥ डिग्री तक पहुंच गया। सारा दिन

उसके पेडूपर ठंडे पानीकी पट्टी दी जाती रही। रातको जब फिर छातीमें दर्द होने लगा और लम्बी सांसें चलने लगीं, तब २० मिनट तक रोगीको "सिज़-बाथ" यानी लिङ्ग-स्नान कराया गया। इससे रोगीको नींद आ गयी और वह नींद ४।५ घंटे बाद—एकदम भोरमें ही टूटी। रोगीके नींद आनेके पहले, सिज़-बाथके बाद प्रतिदिन रातके समय मैं उसके पेडूपर आध इञ्च मोटी गीली मिट्टीकी पट्टी देकर रखता था। सवेरे देखनेमें आता, कि वह गीली मिट्टी पेड़ूकी गरमीसे एकदम सूखकर फट गयी है और रोगीके शरीरकी गरमी ९९ डिग्री तक उतर आयी है तथा उसे बड़ा आराम मालूम पड़ता है। दूसरे दिन सवेरे शरीरका उत्ताप ९९ तक उतरा और सारा दिन इतना ही रहा। इसके बाद दूसरे दिन रोगी इतना कमजोर हो गया, कि उसे उठाकर "बाथ" वाले "टब" में बैठाना मुश्किल हो गया। तब केवल बीच-बीचमें गीली मिट्टीकी पट्टी ही पेडू पर दी जाने लगी। इससे रोगी दिन-भर अच्छी तरह रहा। फिर शामके बादसे ही गरमी बढ़ने लगी। यह देख उसी समय उसे २० मिनट तक फिर "सिज़-बाथ" दिया गया, जिससे उसे नींद आ गयी। नींद पांच छः घण्टे तक रही। सिज़-बाथके बाद पहले दिनकी तरह मिट्टीकी पट्टी दी जाती रही।

इन दो दिनोंमें उसे पथ्यके तौर पर केवल कच्चे नारियलका पानी, कमला-नीबू (नारङ्गी) और ठण्डा पानी ही दिया गया।

। और चौथा दिन भी इसी तरह बीता। पांचवें दिनसे

ोकी हालत बहुत सुधरने लगी। दस्त साफ़ होने लगा और ें भी दूर होने लगी। दो बार साफ़ खुलासा दस्त हो जाने उसकी हालत और भी अच्छी हो गयी। छठें दिन स्टीम- थ देकर रोगीके शरीरसे खूब पसीना निकलवा देनेपर उसे र ४।५ मिनट तक ठंडे जलसे स्पाइन-बाथ दिया गया। इसीसे ोरका उत्ताप ९८ डिग्रीसे भी नीचे उतर आया। चौथे और ववें दिनसे रोगीको भूख लगने लगी थी, इसलिये उसे ीता, शफ़तालू इत्यादि फल थोड़ा-थोड़ा करके दिये जाते रहे। ें दिन रातको फिर सिज़-बाथ और मिट्टीकी पट्टी दी गयी। ातवें दिन सवेरे देखा गया, कि ज्वर ९७.५० डिग्री तक उतर ाया है। इसके बाद फिर उसे बुखार नहीं हुआ और उसी नसे वह एकदम अच्छा ही हो गया।

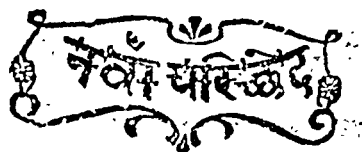
इस तरहसे न्यूमोनियाकी सी कठिन बीमारी केवल ७ दिनमें र्फ मिट्टी और पानीके सहारे, बड़ी आसानीसे दूर हो गयी। ह बात बिना आंखों देखे भला कौन मानेगा? खैर, दसवें दिन ोगीको पथ्य दिया गया। उसे सात दिनों तक ऐसी कठिन ीमारी रही; पर उसके लिये किसीको किसी दिन रातमें ागना नहीं पड़ा। अब तो वह एकदम तन्दुरुस्त है और खेल- ्द रहा है। इस तरहकी न्यूमोनियाके भी जल द्वारा आराम ो जानेसे यही साबित होता है, कि चाहे कैसाही ज्वर क्यों न ो, वह शरीरकी बेहिसाब गरमीसे ही पैदा होता है और उसे ूर करनेके लिये आग या गरमीके शत्रु जल, मिट्टी और हवाकी

ही मदद लेनी चाहिये । इस हवाके लिये जनवरीका महीना
पर भी उस रोगीकी चिकित्साके समय और उसके बाद
उसके घरकी तमाम खिड़कियाँ दिन-रात खुली रहती थीं।

लुई कुने और ए० जूस्टका भी कहना हैं, कि जैसे न्यूमोनि
रोगमें जल, मिट्टी और हवा ही दवा हैं, वैसे ही टाइफ़ायड ज
छोटी माता या चेचक और अन्यान्य प्रकारके ज्वरोंमें भी
सब चीजें काम आती हैं। जब जो लोग इन सब कठिन रोगों
इस रीतिसे चिकित्सा करते हैं, उनमें विशेष प्रकारकी अभि
(जानकारी) भी होनी उचित है। लुई कुने द्वारा आराम
गये रोगियोंका विवरण देखनेसे मालूम होता है, कि टाइफ़ा
ज्वर छः सात दिनोंमें आराम हो जाता है। चेचक कुछ ही
में और प्रसूतिका-ज्वर (Puerperal Tener) तीन-ही
घण्टोंमें आराम हो जाता है।

मेरे हाथों और मेरे जो जो मित्र हैड्रोपैथीके द्वारा इलाज
हैं, उनके हाथों जो सब रोगी आराम हुए हैं, उनका
"आरोग्य-संवाद" शीर्षक अध्यायमें लिखा हुआ हैं। सब बातें
सार यह निकलता हैं, कि जहाँ देहमें ज्वर या औसतसे जि
गरमी पैदा हो, कि उसका इलाज जल, मिट्टी और हवासे
करे। यही सबसे सहज तरीक़ा है। इसके लिये दवाख़ा
बिलका रुपया नहीं देना पड़ता या इन्जेकशन दिलवा कर
हाथ, पैरमें सुईसे छेद कराकर शरीरके अन्दर जहर नहीं डलवा
पड़ता।

आजकल यह देखनेमें आता है, कि जो लोग बड़े होशियार
बहुत दिनोंके तजुर्बेकार ऐलोपैथिक डाक्टर हैं, वे लोग टाइ-
फ़ाइड ज्वरमें रोगीको नाम-मात्र दवा देते हैं, और केवल जलके
प्रयोग द्वारा रोगीको आराम करते हैं; मेरा तो ऐसा खयाल
है कि यदि वे लोग सभी बीमारियोंमें स्वभाव-चिकित्सकोंकी
पद्धतिके अनुसार "बाथ" दिलवाया करें तो और भी फ़ायदा हो,
इसमें सन्देह नहीं।

न्यूमोनियाके रोगीकी तरह और कितने ही रोगियोंको,
जिनमें किसीको लाल आँव गिरता था, किसीको मलेरिया बुखार
हो गया था, किसीको हुपिङ्ग-कफ़ (कूकर खाँसी) हो गयी थी,
किसीको क्षय-कास (छई—Consumption) हो गया था, इसी
जलचिकित्सा द्वारा आराम कर दिया गया है। इन सबका
खुलासा ब्योरा "आरोग्य-संवाद" नामक अध्यायमें देखिये।

मनुष्यके शरीरके साथ हवाका सम्बन्ध।

जैसे शरीरकी पाक-स्थलीमें खाना (फल, मूल, अन्न आदि) पहुंचानेकी जरूरत होती है, वैसे ही देहके भीतर फेफड़ेकी खुराक हवा है। यह हवा सदा हमारे फेफड़ेके भीतर साँसके रूपमें आती-जाती रहती है। हम जो साँस लेते हैं, वह फेफड़ेके अन्दर पहुंचकर वहाँके समस्त दूषित पदार्थोंको साफ कर फिर साँसके रूपमें बाहर निकल जाती है। पेटमें खाना दो दिन नहीं पहुंचे, तो प्राण बच सकते हैं; परन्तु हवा बन्द होनेसे तो पांच मिनट भी प्राण न बचें। इसीलिये भगवान्‌ने हमारे शरीरके भीतर और बाहरसे निरन्तर हवा पहुंचाते रहनेकी व्यवस्था की है।

किसी तरहकी बू को—चाहे वह खुशबू हो या बदबू—हवा झट अपनेमें मिला लाती हैं। गन्ध ग्रहण करनेकी उसकी इस शक्तिको देखकर दङ्ग रह जाना पड़ता है। कहीं दूरपर किसीने खूब मसालेदार तरकारी बनानी शुरू की, बस हवा झट उसकी खुशबूको हमारी नाक तक पहुंचा देगी। अथवा रास्तेमें मछली-वाली सिरपर बदबूदार पुठिया मछली लिये जाती हो, तो उसकी मछलीकी दुर्गन्ध भी हवाके सहारे नाकमें पहुंच जाती है। इसीसे

[व]ाका एक नाम "गन्धवाह" या "गन्ध ढोनेवाला" भी है। [स]ुगन्ध हवाके साथ मिलकर हमें खुश करती है और देहको [स्]वास्थ्य प्रदान करती है। इसी तरह दुर्गन्ध हवाके साथ झटपट [म]िलकर हमारे शरीरमें रोगका सञ्चार करती है। इसीलिये दुर्गन्धवाले स्थानको रोगोंका घर समझकर छोड़ देना चाहिये। [य]ही कारण है, कि घरमें या मुहल्लेमें किसीको हैजा, चेचक या प्लेग आदि छूतकी (फैलनेवाली) बीमारियां हो जाती हैं, तो उन [ब]ीमारियोंसे उठनेवाली गैस हवाके साथ मिलकर बराबर हमारी [स]ांसके सङ्ग देहके अन्दर घुसती है और दूसरे लोगोंको भी वही [ब]ीमारियां हो जाती हैं। इसीलिये हमलोग शहरोंमें तरह-तरहकी [ग]न्दी हवा भरी हुई देखकर शुद्ध और निर्दोष हवाकी खोजमें दूर-दूर भाग जाते हैं, देश छोड़कर परदेश चले जाते हैं।

ईश्वरकी यह विचित्र रचना है, कि एक ओर तो गन्दी हवा सांसके साथ भीतर जाती है और दूसरी ओर अधिकांश गन्दी हवा फिर सांसके साथ बाहर निकल जाती है। परन्तु जिनके शरीरमें पहलेसे ही दूषित पदार्थ (Morbid matter) मौजूद रहता है, उनके इस दूषित पदार्थके साथ सांसके साथ मिली हुई गन्दी हवा इस तरह मिल जाती है, जैसे आगके पास आते ही बारूद भभक उठती है। इसका नतीजा यह होता है, कि बड़ी भयङ्कर बीमारियां शरीरपर हमला कर बैठती हैं।

अतएव देखा जाता है, कि हवा नहीं होनेसे हमलोग घड़ीभर भी नहीं जी सकते। इस हवाके साथ यदि खराब गैस मिल

जाये, तो हमारी देहमें तरह-तरहके संक्रामक रोग पैदा हो जा
हैं—जैसे मैलेरिया, चेचक, प्लेग इत्यादि। इसलिये जिसमें हा
लोग शुद्ध हवाके भीतर रहें और शुद्ध हवा सेवन कर सकें, इसक
इन्तजाम करना हमारे लिये सब तरहसे उचित है।

हमारे शरीरमें हवाके घुसनेके लिये बहुतसी राहें हैं। इन
प्रधान हमारी नाक और मुंह हैं। इनके सिवा हमारे शरीर
ऊपरके चमड़ेपर असंख्य रोम-कूप (रोएं के छिद्र) हैं। हमलो
इन्हीं रोम-कूपोंके सहारे चमड़ेके भीतर हवाका स्पर्श अनुभ
करते हैं। साँस आने-जानेके लिये प्रधान द्वार हमारी नाक है औ
मुखकी क्रिया खाद्य भक्षण करना है। इसीलिये जो आदमी नाकके
अलावा मुँहके भीतरसे साँस लेता और छोड़ता है, उसके फेफड़े
में कुछ गोलमाल हो गया हुआ समझना चाहिये और य
जाना चाहिये, कि वह गड़बड़ भविष्यमें बड़ी भारी बीमारी
पैदा कर दे सकती है। इसीलिये लुईकुनेका कहना है, कि
जिसकी साँस नाकसे न चलकर मुंहसे चलती है, उसे भविष्य-
के लिये सावधान हो जाना चाहिये। क़ायदेके मुताबिक़ सब
तरहके "बाथ" लेनेसे साँसके यन्त्रोंके विकार दूर हो जाते और
स्वाभाविक रीतिसे नाककी राह सांस आती-जाती है, जिससे
भविष्यमें Tuberculosis (क्षय-रोग) आदि कठिन रोगोंका
भय नहीं रहता। लुईकुनेका यह भी कथन है, कि जो मेरी विधि
के अनुसार प्रतिदिन "बाथ" लेता है, उसे हवा बदलनेके लिये
(For Change) कहीं जानेकी जरूरत नहीं पड़ती। वह चाहे

जहां रहे, इस "बाथ" के प्रतापसे सदा भला-चङ्गा और नीरोग रहता है।

इस मुंह द्वारा साँस लेनेके विषयमें लुईकुनेने लिखा हैं, कि जो दीर्घजीवी व्यक्ति देखे जाते हैं, उनमें कोई मुंहसे साँस लेता हुआ नहीं दिखाई देगा। इसीसे हम देखते हैं, कि जो ठीक उमर पाकर बुड्ढे होते हैं, उनमेंसे कोई मुंहसे साँस नहीं लेता—वे मुंह बाये नहीं रहते। उनके होठ हमेशः बन्द रहते हैं—वे केवल नाकसे ही सांस लेते और छोड़ते हैं। जो लोग मुंहसे सांस लिया करते हैं, वे प्रायः कच्ची उमरमें ही बूढ़े हो जाते हैं और समयके पहले ही इस लोकसे विदाई ले लेते हैं।

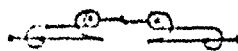
लुईकुनेका कहना है, कि ऐसे बहुत से रोग हैं, जो केवल जाड़े गरमी सभी ऋतुओंमें खिड़की खोलकर खुली हवामें सोने से ही आराम हो जाते हैं। शुद्ध हवा शुद्ध जलकी ही भांति हमारे शरीरके लिये विशेष उपकारी है। अकसर देखा जाता है, कि मरनेके लिये गङ्गाके तीरपर लाया हुआ आदमी गङ्गा किनारे की खुली हवाके प्रतापसे रोग-मुक्त होकर चङ्गा होकर घर लौट आता है।

प्रायः देखा जाता है, कि जहरीले साँपको लाठीसे मारकर फेंक देनेसे वह फिर जी उठता है। इसी लिये साँपको मार कर लोग योंही नहीं फेंक देते, बल्कि जलाकर फेंकते हैं, जिससे वह हवा पीकर जी न जाये। इससे भी यही साबित होता है, कि हवामें मरे हुए जीव-जन्तुओंको भी जिला देनेकी शक्ति है।

गांवोंमें खराब हवा फैलनेके कारण क्योंकर मेलेरिया ज्वर फैलता है, यह बात मैलेरिया ज्वर वाले प्रकरणमें अच्छी तरह बतलायी जायगी।

हवा जिस प्रकार दुर्गन्धके साथ मिलकर रोग पैदा करती है, उसी प्रकार सुगन्धके साथ मिलकर रोगका नाश भी करती है। इस लिये यदि हम अपने घरके पास खुशबूदार फूलोंका बगीचा लगायें या अपने सोनेवाले कमरेमें खुशबूकार फूल छितरा रखें, तो इससे भी हमारे कितने ही रोग दूर हो सकते हैं और हम आनन्दसे जीवन बिता सकते हैं।

मनुष्यके शरीरके साथ आकाश या शून्यका विशेष सम्बन्ध।

मैंने पहले ही कहा है, कि आकाश या शून्य इस जगत् ब्रह्माण्डका आधार है। हमारी इस देहका आधार भी कुछ तो पृथ्वी है और कुछ आकाश। हम पृथ्वीमें चाहे जहाँ कहीं खड़े रहें, सोयें या बैठें ; पर हमारा शरीर कुछ तो पृथ्वीपर रहेगा और कुछ आकाशमें। बिना आकाशके हवा चल ही नहीं सकती। कारण, आकाश हवाका आधार है। अतएव, यदि खुली और शुद्ध हवा पानेकी ज़रूरत हो, तो उसे आकाशके मध्यमें ही बहवाना पड़ेगा। खुली हुई जगह नहीं होनेसे शुद्ध हवा नहीं मिल सकती। इसीलिये शुद्ध हवाकी ज़रूरत होनेसे उसके साथ ही खुले स्थान यानी शून्य या आकाशकी आवश्यकता होती है, जिसके बीचसे होकर शुद्ध हवा चल सके।

ग्यारहवाँ परिच्छेद

लुईकुने, लिण्डलेथर और ए० जूस्टके मतानुसार सब प्रकारके वैज्ञानिक स्नान (बाथ)।

—⊛—

मैं पहले लिख आया हूं, कि हमारे जीवन और शरीरकी रक्षाके लिये स्नान भी एक बड़ी ही ज़रूरी चीज़ है। अब मैं यहाँपर लुईकुने, ए० जूस्ट और लिण्डलेथर आदि प्रधान-प्रधान प्राकृतिक चिकित्सकोंने किस प्रकार वैज्ञानिक रीतिसे स्नान करनेके उपाय बतलाये हैं, यही बतलाना चाहता हूं। साथ ही यह भी बतलाया जायेगा, कि इन वैज्ञानिक स्नानोंके प्रभावोंसे क्योंकर हमलोग हर तरहकी बीमारियोंसे छुटकारा पा सकते हैं। इन स्नानोंमें जो कई तरहके स्नान मुझे सबसे उपकारी मालूम पड़े हैं, उन्हीं सबका यहाँ विशेष रूपसे उल्लेख करूंगा।

मैंने पहले ही कहा है, कि "छिति, जल, पावक, गगन समारा" इन्हीं पाँच तत्वोंसे हमारी देह बनी है। इसलिये इन्हीं पाँचोंके आधारपर स्वभाव-चिकित्सकोंने सब तरहके स्नानों (बाथों) की व्यवस्था की है। जैसे,—

१—कादा-स्नान या Mud-bath or Mud-Poultice or Mud-Bandage & Earth Compress अर्थात् मिट्टी और पानी एकमें मिलाकर जो गीला कादा तैयार होता है, उसीको अवस्था-भेदके अनुसार कभी सारे शरीरमें और कभी शरीरके भिन्न-भिन्न हिस्सोंमें लगाना। स्वभाव-चिकित्सकोंमें ए० जूस्ट इस Mud-bath कादा-स्नानका विशेष पक्षपाती था।

२—Hip Bath यानी नाभि-स्नान। ठण्डे जलका प्रयोग किया जाता है।

३—Whole-Bath या गोता मारकर नहाना। ठण्डे जलमें।

४—Sitz-bath (सिज़ बाथ) यानी लिङ्ग-स्नान। विशेष-रूपमें ठण्डा किये हुए जलके द्वारा यह स्नान किया जाता है।

५—Steam-Bath (गरम पानीकी भापका स्नान लेना। दूसरे शब्दोंमें तेज या उत्ताप-स्नान) अर्थात् पानी गरम करनेसे उससे जो भाप निकले, उसी भापका शरीरपर प्रयोग कर देहसे पसीना निकाले। इससे शरीरके भीतरकी खराबियां बाहर निकल जाती हैं।

६—Sun-bath (सूर्यकी किरणोंमें स्नान करना। यह भी उत्ताप-स्नान ही हुआ) हरे रङ्गके पत्ते (जैसे केलेका पत्ता) लेकर उन्हींसे शरीर ढक दे। सूर्यकी किरणें उन्हीं पत्तोंके भीतरसे शरीरके भीतर प्रवेश करेंगी। इससे भी शरीरसे पसीना निकलेगा और भीतरका मैल बाहर हो जायेगा।

७—Air-and-Light-Bath (हवा और रोशनीमें स्नान

अर्थात् वायु और आकाशमें स्नान करना) अर्थात् नङ्गी देह क
शुद्ध हवा और रोशनीमें बैठकर सारे शरीरमें निर्दोष वायु ल
देना । जैसे—क्या जाड़ा, क्या गरमी, सभी ऋतुओंमें, दिन-रात
खिड़कियां खोलकर रहना या सोना । यह हवा और रोशनीमें
स्नान करनेका अच्छा तरीक़ा है । ए० जूस्टने अपनी Return to
Nature नामक पुस्तकमें इस Air-and-Light-Bath के बहुत
गुण बतलाये हैं ।

अब ये सब बाथ किस प्रकार आसानीसे लिये जा सकते हैं,
यह एक-एक करके बतलाना चाहता हूं । Mud-Bath (या
कादा-स्नान)—मिट्टी और जल मिलानेसे कीचड़, कादा या
गीली मिट्टी तैयार होती है । इस कादासे मतलब बिना कंकड़-
पत्थर या कुश-कांटके वैसी चिकनी मिट्टीसे है, जैसी पानी घट
जानेपर गङ्गाके किनारे देखी जाती है, या शहरोंमें कलके जलवाली
टङ्कियोंमें पायी जाती है, अथवा गांवोंमें ऐसे तालाबोंमें पायी
जाती है, जिनके जलमें शुद्ध हवा और धूप पहुंचती है, अथवा बालू
और कड़ी मिट्टी मिली हुई गीली मिट्टीसे हैं, अथवा बालूदार
चिकनी मिट्टीसे है (जिसे दो-फ़सली मिट्टी भी कहते हैं)
इसी तरहकी गीली मिट्टी बीमारीकी हालतमें काममें लायी जाती
हैं । मैं पहले ही कह चुका हूं, कि रोगका मानी बुख़ार है और
बुख़ारका मतलब शरीरकी स्वाभाविक गरमी (Normal
Temperature) का ९८·४० डिग्रीसे अधिक हो जाना हैं । साथ
ही मैं यह भी कह आया हूं कि आग या गरमीके शत्रु मिट्टी और

नी हैं। इसलिये हमारे शरीरमें चाहे जो कोई बीमारी, यानी
वर अर्थात् अधिक गरमीका प्रकोप हो, तो उसे दबानेके लिये
सिर्फ़ पानी या पानीको मिट्टीके साथ मिलाकर काममें ला सकते
हैं। एकसे दो का ज़ोर ज़ियादा होता है। इसलिये सिर्फ़
पानी और मिट्टीके मेलसे जो कादा तैयार होता है, उसमें गरमी
शान्त करनेकी शक्ति और भी अधिक है। कारण, कादेमें जल
और मिट्टी, ये दो भाग, यानी गरमीके शत्रु मौजूद हैं। ये दोनों
ही एक साथ मिलकर गरमीपर चढ़ाई करते हैं। इसलिये केवल
जलकी अपेक्षा कादेमें बहुत फ़ायदा नज़र आता है। और जहां
कादेका लेप किया जाता है, वहाँ आगको एक और शत्रु—
पवन—जो हर जगह मौजूद रहता है, वह भी साथ-साथ काम
करने लगता है।

मैंने ख़ुद आज़माकर देखा है, कि पेडूपर गीली मिट्टी (कादे)
का प्रलेप न्यूमोनिया-ज्वरमें, मैलेरिया-ज्वरमें, रक्तामाशय (आंव)
रोगमें, डिस्पेपसिया (संग्रहणी) रोगमें, दमा-रोगमें, क्षय-कासमें,
केवल जलके बाथ (स्नान) की अपेक्षा अधिक उपकारी है।
शरीरकी बढ़ी हुई गरमीको दूर करनेके लिये यह कादा कैसी
अच्छी दवा है, इस बातकी सब लोग परीक्षा करके देखें, तो
अच्छा है।

ए० जूस्टका कहना है, कि भारतवर्षके जङ्गली लोग घाव
और फ़ोड़े-फुन्सियोंपर गीली मिट्टीका लेप लगाकर ही अपना रोग
दूर कर लेते हैं।

घाव-फोड़े होनेपर जानवर भी मिट्टीसे ही काम लेते हैं। अक्सर देखा जाता है, कि जब पीलवान बर्छेसे हाथीके सिरपर घाव कर देते हैं, तब हाथी अपने मुंहकी रालके साथ मिट्टी मिलाकर उस ज़ख़मपर डालता है, जिससे उसका जख्म आराम हो जाता है।

घोड़ेके पैरमें ज़ख्म होनेपर या और कोई रोग होनेपर गीली मिट्टीका लेप लगाया जाता है। इसीसे उसका रोग दूर हो जाता है।

ठण्डे जलसे घिसकर हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ लेना—फ्रिकशन हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ ठण्डे जलसे ही लिया जाता है, गरम जलसे नहीं। हिन्दीमें हिप-बाथको "नाभि-स्नान" कह सकते हैं। स्पाइन-बाथका मतलब ठण्डे जलसे भरे हुए बाथ-टबमें चित सोकर स्नान लेना, और हिप-बाथका मतलब बाथ-टबके बीचमें जांघके ऊपरसे लेकर नाभि तक डुबाकर स्नान करना है। हिप बाथमें जांघसे लेकर पैरके नीचेका सब हिस्सा और कमरसे सिर तक ऊपरका हिस्सा टबके बाहर रखना पड़ता है। स्पाइन-बाथमें जांघसे लेकर पैर तक और गलेसे लेकर सिर तकका हिस्सा टबके बाहर रहता है। शरीरका बाक़ी हिस्सा पानीमें डूबा हुआ रहना चाहिये।

बाथका टब गैलवेनाइज़ड़ शीटसे (अर्थात् जिस टीनसे बाल्टी बनती है उसीसे) तैयार किया जाता है। हिप-बाथ, स्पाइन-बाथ और सिज़-बाथ—ये तीनों ही तरहके बाथ जिस

वमें लिये जा सकते हैं, उसकी शकल आदिका पूरा व्यौरा स्तकके आरम्भमें दिये हुए चित्रमें देखिये। उसमें स्पाइन-बाथका चित्र दिखलाया गया है। इस टबकी लम्बाईमें सोकर स्पाइन-बाथ लिया जाता है और आड़े बैठकर हिप-बाथ लेना होता है।

ये टब P. C. Paul & Co (पी० सी० पाल ऐण्ड कम्पनी) के यहां मिलते हैं। इनका पता ४१ नं० मोतीसील स्ट्रीट—धर्मतल्ला, कलकत्ता है। एक टबका दाम १२) है।

हिप-बाथ लेनेके लिये टबमें इस तरह आड़े-तिर्छे बैठ जाना होता है, जिसमें जांघसे नीचे और नाभीसे ऊपरका हिस्सा टबके बाहर ही रहे। केवल जांघसे कमर तक टबके भीतर रखना होगा। इस तरह बैठनेपर टबमें जितना पानी समा सके, उतना ठण्डा जल छोड़ना चाहिये। इसके बाद पीछेकी ओर ज़रा झुककर दाहिने हाथमें एक खुरदरा तौलिया लेकर उसीसे पेडूको लगातार घिसना चाहिये। घिसनेका काम बहुत ज़ोरसे भी न हो और एकदम आहिस्ते-आहिस्ते भी न हो। रगड़नेका नियम यह है, कि एकबार कमरकी दाहिनी ओरके छोरसे लेकर बायीं ओरके छोर तक एक बार कमरमें जहां धोती लपेटी जाती है, वहांसे लेकर पेडूके नीचेवाले हिस्सेके आख़ीर तक। इस प्रकार पेडूको घिस-घिसकर शरीरके इस हिस्सेको ठण्डा करनेका नाम Friction Hip-Bath या रगड़के साथ नाभि-स्नान है। इस बाथके लिये जो जल काममें लाया जाये, उसकी Temperature यानी गरमी ६८° डिग्रीसे लेकर

८४° डिग्रीके भीतर होनेसे ही काम चल जायेगा। हमले इस कलकत्तेमें कलका जो पानी, जाड़ा-गरमी सभी ऋतुओं पाते हैं, उसकी और गङ्गाके जलकी गरमी प्रायः स ही ६८° डिग्रीसे ८४° डिग्रीके बीचमें रहती है। इससे ज सा इधर-उधर होनेसे भी वैसा कोई हर्ज नहीं है। थोड़ा-व कम-वेशी गरम होनेसे भी वह जल शरीरपर काम कर सकता है। गांवोंमें गरमीके दिनोंमें सवेरेके वक्त तालाबके पानीकी गरमी भी प्रायः ६८° डिग्रीसे ८४° डिग्रीके बीचमें ही रहती है। ज़रा सा इधर-उधर होनेसे कोई हर्ज नहीं है। हां, गरमीके दिनोंमें जितना ठण्डा पानी मिल सके, उतना ही अच्छा है। कहनेका मतलब यह है, कि पानी एकदम बर्फकी तरह ठण्डा नहीं होना चाहिये और पानीकी जगह बर्फका इस्तेमाल तो हरगिज नहीं करना चाहिये। जाड़ेके दिनोंमें देहातोंके तालाबमें सारा दिन जैसा पानी मिलता है, वही हिप-बाथके लिये काममें लाया जा सकता है। गरमीके दिनोंमें जहां ख़ूब ठण्डा पानी न मिले, वहां जलके साथ थोड़ी सी बर्फ मिलाकर उसे ठण्डा कर ले सकते हैं; परन्तु यह ख़याल रहे पानी बर्फकी तरह ठण्डा नहीं होना चाहिये। गांवोंमें गरमीके दिनोंमें ख़ूब बड़ेसे मिट्टीके 'नाद' में (कुण्डेमें) पानी रखकर ठण्डा करके काम चलाया जा सकता है। हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ दोनों हीमें एक ही तरहका पानी इस्तेमाल किया जा सकता है।

हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ द्वारा शरीरके कुछ अंशको ठण्डे

पानीमें डुवाये हुए रखनेसे वह शरीरपर किस प्रकार असर करता अब यही देखना चाहिये।

मैं इसके पहले ही लिख आया हूँ, कि ज्वरके मानी शरीरके अन्दर बुरी गैस या स्टीमका जमा हो जाना है। इस स्टीमके पैदा होनेका यह कारण भी बतलाया जा चुका है कि यह गरमी नहीं पचे हुए खानेके सड़ जानेसे जो एक प्रकारकी ख़राब गैस या भाप(Fermentation) निकलती है, उसीसे पैदा होती है। यही स्टीम या गैस सारी देहमें फैलकर हर तरहके बुखार या शरीरकी बे-हिसाब गरमीको (स्वाभाविक गरमी ९८.४० डिग्रीसे ऊपर) पैदा करती है। यह भी पहले ही बतलाया जा चुका है, कि आग या गरमीके दुश्मन या हवा मिट्टी, पानी और दवा हैं। अब शरीरकी औसत गरमी (Normal Temperature)९८.४० डिग्री तक क़ायम रखते हुए जिन सब तरीकोंसे फ़ाजिल गरमीको दूर किया जाता है, उनमें सबसे सहज तरीक़ा हिप-बाथ (नाभिस्नान) और स्पाइन-बाथ है। स्पाइनबाथ भी एक तरह हिप-बाथ ही है। अब एक सहज दृष्टान्त द्वारा स्पाइन-बाथ और हिप-बाथको समझानेकी चेष्टा की जाती है। मान लीजिये, एक कटोरेमें खुब गरम दूध रक्खा है, जिससे भाप निकल रही है। यदि उस दूधके कटोरेको यों ही जमीनपर रख दिया जाये, तो कटोरेके नीचेकी मिट्टी और बाहर ठण्डी हवाके संयोगसे उस दूधकी भाप धीरे-धीरे पानी बन जायगी और वह दूध आपसे आप ठण्डा हो जायेगा। पर इस तरह आपसे आप दूधके ठण्डा होनेमें

बहुत देर लगती है। अब यदि आपको जल्द उस दूधको ठण्डा करके पीकर बाहर जानेकी जरूरत हो, तो आप किस उपायसे (बिना उस दूधमें पानी मिलाये ही) उसे झटपट ठण्डा कर सकते हैं? इसका सहज उपाय यह है, कि उस कटोरेसे एक बड़ा बर्त्तन लाकर उसमें ठण्डा पानी भर दें और उसीमें उस कटोरेको वहां तक डुबा रखें, जहाँ तक दूध है। ऊपरका हिस्सा जलके बाहर रहेगा। इस तरीकेसे दूध ज्यों-का-त्यों ही रहेगा और वह झटपट ठण्डा हो जायगा। इस जगह ऐसा देखा जाता है, कि गरम दूधको कटोरेके नीचेके ठण्डे पानी और ठण्डी हवाने ही मिलकर इतनी जल्दी ठण्डा कर दिया। और यदि उस समय काफ़ी हवा न चलती हो, तो कटोरेको पानीके बर्त्तनमें रखकर ऊपरसे पङ्खा करके भी उस दूधको जल्दी ठण्डा कर सकते हैं। इस दूधको ठण्डा करनेका एक और भी तरीक़ा है। वह यों है—कटोरेको पानीके बर्त्तनमें न रखकर खूब शीतल और पतली चिकनी मिट्टीके कादेमें उस कटोरेको रखकर पङ्खा हाँकें।

अब सवाल होता है कि कटोरेका दूध किस तरह ठण्डा हो गया? सभी जानते हैं, कि दूध या पानी गरम करनेसे उसमेंसे भाप निकलती है। गीली मिट्टी, ठण्डे पानी और ठण्डी हवाके साथ संयोग होते ही वह भाप पानी बन जाती है और धीरे-धीरे सारा दूध ठण्डा हो जाता है।

अब इस हिप-बाथ और कादेके स्नान द्वारा ज्वर दूर करनेके

साथ ऊपर लिखे गरम दूधको ठण्डा करनेके तरीकेकी कहां समानता है, वह देखना चाहिये ।

हमारी पाक-स्थली और पेडू मानों गरम दूधका एक कटोरा है, जिसके अन्दर हम तरह-तरहकी खाने-पीनेकी चीजें —दाल, भात, जल, दूध, दही इत्यादि डालते हैं। इन खाने-पीनेकी चीजोंमेंसे जो चीजें नहीं पचीं, उनसे गरम दूधकी तरह स्टीम (भाप) उठने लगता है। यही स्टीम देहको बाहर-भीतरसे बेहद्द गरम कर देता है। अब यदि हम लोग टबमें ठण्डा पानी रखकर उसमें पेडूको डुबाये रखें, तो टबके अन्दर जो ठण्डा पानी है, उसके प्रभावसे शरीरके भीतरका स्टीम पानी बन जायेगा और वह पानी नीचेकी ओर आकर मल-मूत्रके साथ शरीरके बाहर हो जायेगा। पेडू पर गीली मिट्टी (कादे) का प्रयोग करनेसे भी ठीक यही फल होता है। इस हिप-बाथ और मड-बाथ (नाभि-स्नान और कर्दम-स्नान) द्वारा हमारे शरीरकी अधिकांश बीमारियां दूर होती हैं। अकसर लोग इन बाथोंकी बात सुनकर मज़ाक [illegible] करते हैं ; पर मैं हर किसीसे इस बातका अनुरोध करूंगा कि आप लोग खुद परीक्षा करके देखें कि इस प्रकारके बाथोंसे कैसा आश्चर्यजनक फल होता है।

लुईकुनेने लिखा है कि ऐलोपैथिक डाक्टर रोगीके पेडू पर ठण्डे पानीका प्रयोग करनेसे डरते हैं। थोड़ा ज्वर होने पर तो वे रोगीके बाहर या भीतर किसी प्रकारके जलका प्रयोग नहीं करने देते, परन्तु जब बुखारकी गरमी १०५ या १०६ डिग्री तक

पहुंच जाती है, तब वे जलका नाम लेते हैं और पेड़ू या कहीं नहीं, सिर पर देनेकी राय देते है। वे यह नहीं समझते हमारी देहमें जो गरमी है या बढ़ती-घटती है, उसकी उत्पत्ति स्थान हमारी पाकस्थली और पेड़ू ही है। यहींसे जो गरम ... ऊपरको उठता है, वही शरीरके सभी हिस्सोंके साथ-साथ सिरको भी गरम कर देता है। मतलब यह कि हमारी पाकस्थली या पेड़ू आगके पैदा होनेकी जगह है, जहांसे आगकी लौ ऊपर उठती हुई हमारे सिरको भी बेहिसाब गरम कर देती है। अब हमारे शरीरके भीतर जहां आग लगी है, वहां पानी न देकर यदि हम ऊपर सिरपर पानी ढाला करें, तो यह आग शीघ्र क्योंकर बुझ सकती है? पेड़ू पर पानी न देकर सिरपर बरफकी थैली (Ice-bag) रखनेका नतीजा यह होता है, कि सिरकी गरमी मिटती ही नहीं, उलटी बढ़ जाती है, और सिरको चक्करमें डाल देती है।

यदि हम पानीसे आग बुझाना चाहते हैं, तो सबसे पहले हमारा यही कर्त्तव्य होता है, कि जहांसे आग इधर-उधर फैलती है, उसी जगह पानी ढालें। इसके बाद इधर-उधर जहां उसकी लपटें या चिनगारियां फैली हों वहां पानी दें।

इसीसे ज्वर होते ही लुईकुने सबसे पहले हिप-बाथ वा नाभि स्नानकी व्यवस्था देता है और इसके बाद शरीरके अन्य हिस्सों सिर और पैरमें—पानीका प्रयोग करनेकी सलाह देता है। य हिप-बाथ ज्वर और अन्यान्य बीमारियोंमें कैसा आश्चर्य-जन

फल दिखलाता है; वह लुईकुनेके तरीके पर चलकर बिगड़ी हुई तन्दुरुस्तीको सुधार लेनेवाले किसी पुरुष या स्त्रीसे पूछ देखिये। आप भी इस तरीके पर चलिये। फिर देखियेगा कि मैं जो कुछ कह रहा हूं, उसमें एक अक्षर भी झूठ नहीं है, बल्कि सोलह आने सच है।

जब तक शरीर बदस्तूर हलका और ठण्डा नहीं मालूम हो, तबतक हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ लेते हुये ऊपर लिखे अनुसार पेड़ूको रगड़ना चाहिये। पहले पहल पाँच मिनटसे दस मिनट तकका बाथ ही काफी है। इसके बाद रोगी अपने इच्छानुसार देर तक बाथ ले सकता है।

जो लोग बहुत ही कमजोर हो गये हों उनके लिये और दूध पीते बच्चोंके लिये २ से ५ मिनट तकका बाथ ही काफी है।

पहले ही कहा जा चुका है कि घुटने और पैर तथा कमरसे लेकर शरीरका ऊपरका हिस्सा हिप-बाथ लेते समय जलके बाहर रखना चाहिये। इसके बाद हिप-बाथके लिये जितना समय बतलाया गया है उतना समय बीत जाने पर शरीरके अन्यान्य हिस्सोंको बारी-बारीसे इस तरह स्नान कराना चाहियेः—सबसे पहले पसलियोंसे लेकर कमर तक, इसके बाद गरदनके पिछले हिस्से से लेकर कमर तक, इसके बाद दाहिना हाथ, बायां हाथ, गला और सिर धोना चाहिये। सबके अन्तमें टबसे निकलकर पैरके नीचेका हिस्सा अच्छी तरह धो लेना चाहिये। कहनेका मतलब यह कि हिप-बाथका समय बीत जाने पर शरीरके अन्यान्य

भागोंको साफ करके खूब पानी लेकर पूरा स्नान करके डालना चाहिये।

जिन्हें ज्वर हो आया हो या जो बेहद कमज़ोर हों या और किसी मर्जमें मुबतिला हों, उनको हिप-बाथ या स्पाइन-बाथ दिलाते समय उनके शरीरके उन हिस्सोंको, जो टबके बराबर हों, गरम कम्बलसे ढक देना चाहिये। जिन्हें ज्वर हो गया हो; पर जो बहुत दिनोंके रोगी या बेतरह कमज़ोर न हों, उन्हें गरमीके दिनोंमें इस तरह कम्बल उढ़ानेकी कोई जरूरत नहीं, परन्तु जाड़ेमें क्या रोगी, क्या निरोगी, सबके लिये कम्बल ओढ़कर ही हिप-बाथ लेना अच्छा हैं।

हिप-बाथ ले चुकने पर खुली हुई जगहमें, जहां धूप और हवा हो, टहलकर शरीरको गरमा लेना चाहिये। हां, जो लोग बहुत दिनोंके रोगी या कमज़ोर हैं और उठकर टहल नहीं सकते, वे हिप-बाथ लेनेके बाद गरम कपड़ा पहन और ओढ़कर बिछौने पर सो रहें, तो फिर शरीरमें गरमी (Reactionary heat) भी आ जायगी और देहमें फुर्ती भी पहुंचेगी।

इस प्रकार पेड़ूको रगड़कर हिप-बाथ लेनेकी सलाह रोगी की हालत देखकर देनी होती है। हालत देखकर ही यह कहा जा सकता है, कि अमुक रोगीको दिनमें एक, दो, तीन या चार बार बाथ लेनेकी जरूरत है। रोगीकी शारीरिक अवस्था विचार करके ही 'बाथ' कितनी देर तक लेना चाहिये, यह बतलाया जा सकता है। किसी-किसी रोगीके लिये तो हिप-बाथकी जगह

ल सिज़-बाथकी ही व्यवस्था करनी पड़ती है। किसीको हिप-
ध और सिज़-बाथ दोनोंकी व्यवस्था देनी पड़ती है! जो लोग
र तरीकेसे रोगियोंका इलाज करते हैं, वही यह बात बतला
कते हैं कि किस हालतमें कौनसा बाथ रोगीको फ़ायदा
हुंचायेगा।

मैं पहले कह चुका हूं, कि ज्वरके मानी शरीरमें फ़ाज़िल
रमी पैदा होना है, फिर चाहे वह मामूली बुखार हो या न्यूमो-
िया, टाइफ़ायड या काला बुखार ही क्यों न हो। मैं यह भी
ह आया हूं, कि आग चाहे मामूली हो या भयङ्कर ; पर जल,
मट्टी और हवा उसके दुश्मन हैं। इसलिये आग या ज्वर मामूली
या भयङ्कर, उसे हवा, पानी और मिट्टीकी ही मददसे नष्ट
िया जा सकता है। फ़र्क़ इतना ही है, कि थोड़ी आगके लिये
ोड़ा पानी चाहिये और बड़ी भारी आगके लिये दमकलसे पानी
ेकी ज़रूरत पड़ती है। इसलिये ज्वरके आरम्भकी हालतमें, जब
मारी देहकी गरमी थोड़ी ही अधिक रहती है, वह गरमी थोड़े
ी जलसे मिटा दी जा सकती है अर्थात् एक ही दो बार हिप-बाथ
ेनेसे तबियत ठीक हो जाती है।

मैंने अपने घरमें छोटे बच्चेसे लेकर बहुत बूढ़े तक पर
आज़मा करके देखा है, कि ज्वर होते ही एक-दो बार हिप-बाथ
लेनेसे झट आराम हो जाता है। हाँ, ज्वर छूट जानेपर भी
कई दिनोंतक हिप-बाथ लिया जाता है।

हालमें मैंने अपने घरके २०।२५ भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के नये

बुखारपर आज़मायश करके देखा, कि उनका बुखार २ या ३ बार हिप-बाथ लेनेसे ही एकदम अच्छा हो गया। हाँ, न्यूमोनियाके रोगीको कई बार बाथ देना पड़ा है; पर उसमें भी ७ दिनसे अधिक समय नहीं लगा और एकदम चङ्गा हो गया। प्रत्येक बार बाथ देनेके बाद रोगीकी तकलीफ घटती मालूम पड़ती थी।

मेरे लड़केको "हूपिङ्ग कफ" (कूकर खाँसी) हो गयी। उसे आराम होनेमें सिर्फ १० दिन लगे। यह सबको मालूम है कि इस हूपिङ्ग कफकी कोई दवा ही ऐलोपैथीमें नहीं है। और अन्यान्य चिकित्सा-पद्धतियोंके अनुसार इलाज करानेसे भी ३।४ महीनेसे कममें यह बीमारी अच्छी नहीं होती—सो भी स्वाभाविक रीतिसे, आप-से-आप, अच्छी होती है।

मेरी स्त्रीको दमेकी बीमारी थी, जिसके मारे उसके प्राण सङ्कटमें थे। गत २ महीनोंसे उसे हिप-बाथ दिया जा रहा है। इसका फल यह हुआ, कि बीमारी बारह आने कम हो गयी। जिस रोगिनीको पहले पानी बाघकी तरह खाने दौड़ता था और वह उसे छूना तक नहीं चाहती थी, महीनेमें एक दिन भी नहाने का नाम नहीं लेती थी, अब वही प्रति दिन २।३ बार ४५ मिनट तक ठण्डे जलका स्पाइन-बाथ लेती है, और प्रत्येक बार बाथके बाद उसे ऐसा मालूम पड़ता है, मानों उसे नया जीवन मिल गया हो।

अब मैं पूछता हूं, कि जब मामूली बुखार भी आग ही है और बड़े-बड़े भयङ्कर ज्वर भी आग ही हैं, तब मामूली बुखारकी उपेक्षा

की जाये? ज्यों ही आग लगे त्यों ही एक लोटा या एक पानी ढालकर उसे बुझा देना चाहिये। महज़ दियासलाईकी बत्तीसे पैदा हुई आग धीरे-धीरे इतनी बड़ी आगका आकार ण कर ले सकती है, कि हमारे घर-द्वार ही नहीं, जानवरों आदमियों तक को जलाकर भस्म कर दे सकती है। जैसे ी सी आगकी उपेक्षा करनेसे वह इतनी भयङ्कर हो जा ती है, कि घर-द्वार, जीव जन्तु, सबको जलाकर खाक कर दे, ही मामूली ज्वरकी उपेक्षा करना गोया उसको न्यूमोनिया र टाइफायडके रूपमें परिणत होने देना है। दोनों ही बातें एक हैं।

हमारे यहांके डाक्टर-वैद्योंका भी यही हाल है, कि जबतक र कम रहता है, तबतक रोगीके पेट या सिरपर पानी देनेकी वस्था नहीं करते; परन्तु अन्तमें जब ज्वर १०५।१०६° डिग्री क पहुंच जाता है, तब वे बर्फकी थैली और वह भी सिरपर रखाते हैं! यह कितनी बड़ी भूल है, यह मैं पहले ही बतला का हूं। इसलिये उन लोगोंकी व्यवस्था ठीक उसी प्रकार की है से आग लगते ही थोड़ा सा पानी उड़ेलकर उसी दम उसे नहीं झाया और जब सारे मकानमें आग लग गयी, तमाम कड़ी-ाठ धायँ-धायँ जलने लगे, तब पानी ढालनेका खयाल हुआ। सी हालतमें पहले बेखबर रहनेके कारण पीछे होश आनेका रे कोई फल नहीं होता और घर जलकर राख हो जाता है, वैसे ी बीमारीके शुरूमें ही रोगीको जल न देकर अन्तमें जब रोग हद

दर्जेको पहुंच जाता है, तब उसके सिरपर जल देकर उसे बच
चेष्टा करना भी बेकार ही हो जाता है। यह कैसी
चिकित्सा है, कुछ समझमें नहीं आती। इससे तङ्ग आक
लुईकुनेने झुंझलाकर इस तरहकी चिकित्सा-पद्धतिको "Pitial
Science" (दयनीय विज्ञान) के नामसे पुकारा है!

हिप-बाथ लेनेका समय—शरीर जिस समय
रहे, आम तौरसे उसी समय हिप-बाथ लेनेका क़ायदा है।
बिछौनेसे उठकर पायख़ानेसे लौटकर मुंह-हाथ धोनेके बाद सूर्
दयके पहले ही एक दफे हिप-बाथ लेनेसे शरीर बहुत अच्छा
है। इसीसे लोगोंने सूरज निकलनेके पहले ही गङ्गा-स्नान करने
इतनी महिमा गायी है। सचमुच जो लोग सूर्योदयके पहले
गङ्गा-स्नान करते हैं, उनकी तन्दुरुस्ती बहुत अच्छी रहती है
हिप-बाथ लेनेके कम-से-कम एक घण्टा बाद दिन या रा
प्रधान भोजन करना उचित है। हिप-बाथ लेनेके बाद पेडू एकद
ठण्डा हो जाता है। वह जबतक फिर गरम न हो जाये, या
वहां जबतक Reactionary heat पैदा न हो, तबतक कुछ भ
खाना ठीक नहीं। यदि एक घण्टा इन्तज़ार करना न बन पड़े
तो कम-से-कम आध घण्टे तक जरूर इन्तज़ार करना चाहिये
इस तरह एकाध घण्टेकी इन्तज़ारी करनेका फल यह होता है, कि
इतनी देरमें खूब भूख जग पड़ती है। इस बातकी मैंने खुद अ
तरह परीक्षा की है।

प्रधान भोजनके कितनी देर बाद हिप-बाथ लेना चाहिये?—

। या रातके प्रधान भोजनके कम-से-कम ३ घण्टे बाद फिर
ा बाथ लेना चाहिये। खाया हुआ भोजन अच्छी तरह पचनेके
ले ही पेड़ूपर ठण्डा पानी देना बहुत बुरा है।

धूपमें हिप-बाथ लेना मना है—धूपमें बाथका
। रखकर हिप-बाथ लेना एकदम मना है। देखिये, जब खूब
लचिलाती हुई धूप रहती है, तब पेड़की जड़में पानी सींचना
। मना है। अकसर देखा जाता है, कि धूप निखरी हुई होनेपर
ड़की जड़में पानी सींचनेसे पेड़-पौधे मुर्झा जाते हैं। यदि
गातार ऐसा ही होता रहा, तो वे एकबारगी मर जाते हैं।

प्रकृतिकी स्वाभाविक गतिमें भी देखा जाता है, कि जब मेघ
ाकर सूर्यको ढक लेते हैं (अर्थात् जब धूपके स्थानमें छाया हो
ाती है), तभी वृष्टि होती है और उसी समयका जल पड़नेसे
ड़-पौधे हरे-भरे और ताज़े हो जाते हैं।

अतएव हवा और छाया दोनों ही जिस स्थानमें हों, वहीं
हिप-बाथ लेना चाहिये।

जाड़ा हो या गरमी, जिस दिन या जिस समय खूब ठण्ढी
वा चल रही हो, उस समय सिरसे पैर तक कम्बलसे देह ढक-
र हिप-बाथ लेना चाहिये। इससे बड़ा आराम मालूम होता
। गरमीके दिनोंमें जब खूब गरमी पड़ती हो, तब छायायुक्त
हवादार स्थानमें हिप-बाथ लेनेसे बड़ा आराम मालूम होता है।

स्त्रियोंका तीसरे पहर शरीर धोना—हमारे

देशमें मरदोंकी तरह औरतें भी सवेरे नहाया करती हैं। सवेरे स्नानके सिवा हमारे देशकी स्त्रियां प्रति दिन तीसरे पहर शरीर धोया करती हैं। यह आदत शरीरके लिये बड़ी अच्छी होती है क्योंकि यह दूसरी बार हिप-बाथ लेनेका काम करती है। हमारे यहां स्त्रियोंकी एक और भी आदत है—वे स्नान करनेके बाद सिरसे पांव तक गीली धोती ओढ़े कुएं, तालाब या नदीसे घर लौटती है। यह रीति बहुत कुछ Wet-Sheet-Pack (वेट-शीट-पैक) का काम करती है और शरीरको सबल-सुस्थ बनाती हैं। इस Wet-Sheet-Pack—(वेट-शीट-पैक)—चिकित्सा पद्धतिका पूरा-पूरा हाल इस पुस्तकके दूसरे खण्डमें लिखा जायेगा।

पेड़ूपर ठण्डा पानी लगानेसे जिस प्रकार हिप-बाथ होता है और अनेक रोग दूर करता है, उसी प्रकार पेड़ू परसे कपड़ा हटा कर वहां ठण्डी हवा लगने देनेसे भी क़रीब-क़रीब उसी तरहका फ़ायदा होता है। कारण, मैं पहले ही कह चुका हूं, कि ठण्डे पानीकी तरह ठण्डी हवामें भी आगको बुझा देनेकी ताक़त है। खूब गरमी पड़नेपर पेड़ूपरका कपड़ा हटाकर उसमें हवा लगने दीजिये, फिर देखिये, कि कैसा आराम मालूम होता है। इसका कारण यह है, कि जल और गीली मिट्टीकी तरह ठण्डी हवा भी भापको पानी बना देती है और बहुत बड़े-बड़े रोगोंको दूर कर देती है।

हिन्दुस्तानी स्त्री-पुरुष—हिन्दुस्तानी (यानी बङ्गा-

लियोंसे भिन्न प्रान्तवाले) सभी स्त्री-पुरुष नाभिके बहुत नीचेसे धोती या साड़ी पहनते हैं। यद्यपि बङ्गाली लोग इस तरह कपड़े पहनना पसन्द नहीं करते और इससे तोंद निकल आनेकी भी सम्भावना रहती है, परन्तु सच पूछिये, तो इस तरह पेड़ूके खुले रहनेसे साधारणतः स्वास्थ्यको लाभ ही पहुंचता है। इसीलिये शायद बङ्गालियोंकी अपेक्षा और-और प्रान्तोंवाले अधिक हट्ठे-कट्ठे और तन्दुरुस्त रहते हैं।

बिना बाथ-टबके हिप-बाथ लेना।

जब रोगी इतना कमज़ोर हो गया हो, कि खाटसे उठ नहीं सकता हो, तब उसे किस प्रकार ठण्डे पानीका बाथ दिया जाता है, यह सुनिये—

रोगीके बिछौनेपर डेढ़-दो गज़का एक आयल क्लाथ (Oil-Cloth) बिछा देना चाहिये। आयल-क्लाथ खूब मोटा होना चाहिये, जिसके भीतरसे जल न निकल सके। ऐसा आयल-क्लाथ बाज़ारोंमें ३॥) गज़के हिसाबसे मिलता है। इस तरह रोगीके बिछौनेपर आयल-क्लाथ बिछाकर उस आयल-क्लाथके नीचे चारों ओर चार तकिये इस तरह लगा देने चाहिये, जिसमें बिछावनके बीचोंबीच आयल-क्लाथका एक "चौबच्चा" सा बन जाये। इसके बाद उस रोगीको खूब आहिस्ता-आहिस्ता सावधानीके साथ उस चौबच्चेके भीतर इस तरह सुला देना चाहिये, कि उसका सिर एक तकियेपर रहे और घुटनेसे लेकर पैरके नीचेका

सारा हिस्सा दूसरे तकियेपर, यानी उस आयल-क्राथके चौबच्चेसे बाहर रहें। इसके बाद इस आयल-क्राथके चौबच्चेकी एक ओरसे धीरे-धीरे ठण्डा पानी गिराना चाहिये। जितना पानी उस चौबच्चेमें तकियोंके बीचोंबीच आ सके, उससे कम ही पानी देना चाहिये। इस तरहके आयल-क्राथके बाथसे रोगीका पेड़ू प्रायः नहीं डूबता। इसीलिये पेड़ूके ऊपर ठण्डे जलसे भिगोया हुआ एक कपड़ा अलगसे रख देना चाहिये। यदि जाड़ोंमें या और ही किसी समय इस प्रकारका बाथ लेते समय रोगीको जाड़ा लगे, तो रोगीके सिरसे लेकर पैरतक कम्बल उढ़ा देना चाहिये। इससे उसे बड़ा आराम मालूम होता है और फ़ायदा भी खूब होता है।

मेरे घरमें जिस लड़केको न्यूमोनिया हो गया था, जिसका पूरा हाल पहले लिखा जा चुका है, वह जब उठने-बैठनेसे लाचार और बहुत ही कमजोर हो गया तथा उसे बहुत हिलाना-डुलाना भी खतरेसे खाली नहीं था, तब हम लोगोंने उसे इसी तरह हिप-बाथ और सिज़-बाथ देकर आराम पहुंचाया था।

बिना बाथ-टबके या बिना आयल-क्राथके चौबच्चेके (जिसका ज़िक्र ऊपर आया है), हमलोग जो साधारणतया अवगाहन-स्नान (गोता मारकर नहाना) करते हैं, उसका फ़ायदा ऊपर लिखे बाथोंकी अपेक्षा बहुत ही कम है। मैंने ख़ुद गङ्गा-स्नान कर और 'बाथ' लेकर देखा है, कि दोनोंके फ़ायदेमें बड़ा फ़र्क़ है। तालाब या नदीके ठण्डे जलमें नहानेसे मामूली तौरसे फ़ायदा पहुंचता

। इसलिये जो लोग इस हिप-बाथका पूरा-पूरा फ़ायदा उठाना
ा जानना चाहते हों, उन्हें चाहिये, कि वे थोड़ा सा खर्च
चानेकी चेष्टा न करें और विना बाथ-टबके बाथ न लें। क्योंकि
स प्रकार विना बाथ-टबके मामूली तौरसे स्नान करनेसे जब
तब ठीक-ठीक फ़ायदा नहीं मालूम होगा, तब लोगोंको जल-
चिकित्साके लाभके विषयमें सन्देह पैदा होने लगेगा। जो लोग
स प्रकार बाथ-टबके सहारे हिप-बाथ ले चुके हैं, वे ही इसका
फ़ायदा समझते हैं। इसीलिये मैं पाठकोंसे खास तौरसे इस
बातका अनुरोध करता हूं, कि वे यदि जल-चिकित्सासे फ़ायदा
उठाना चाहते हों, तो वे ज़रूर ही बाथ-टबसे काम लें।

जो लोग बाथ-टब नहीं खरीद सकते या किसी कारणसे
खरीदनेमें असमर्थ हैं, उन्हें बाथ-टब जबतक नहीं खरीदा जाता,
तबतक इस प्रकार हिप-बाथ लेना चाहिये :—

किसी दीवारके पास स्नान करनेकी व्यवस्था की जाये।
दीवारके पास एक चौड़ा पीढ़ा या किसी प्रकारका लकड़ीका
आसन बिछा दिया जाये। फिर दीवालमें उढ़ककर उसी पीढ़े
या आसनपर बैठ जाना चाहिये। सामने एक चौकीपर दोनों
पैर रख देना चाहिये। इसी तरह बैठकर अपनी दाहिनी ओर एक
बाल्टीमें ठण्डा पानी रखना चाहिये। इसके बाद एक तौलिया
लेकर उसी बाल्टीके जलमें भिंगोकर उसी तौलियेसे पेडूको खूब
रगड़िये। जब १५।२० मिनट या इससे भी अधिक समय तक
रगड़नेसे पेडू खूब ठण्डा हो जाये, तब शरीरके अन्य हिस्सोंपर

पानी डालकर पूरा स्नान कर लीजिये। हमलोग मामूली तौर
झटपट नहा-धोकर अलग हो जाते है, उससे यह तरीका क
अच्छा है।

कितनी देर तक हिप-बाथ लेना चाहिये?

पूरी उम्रके आदमीके लिये लुईकुनेने १० मिनटसे लेकर ए
घण्टे तक बाथ लेनेकी सलाह दी है। मतलब यह, कि १
मिनटसे कम या १ घण्टेसे अधिक समय नहीं लगाना चाहिये
इस समयका कोई नियम बंधा हुआ नहीं है। पर हाँ, १० मिनट
कम समय लगनेसे कोई विशेष लाभ नहीं होता। १० मिनट
लेकर एक घण्टे तकका बाथ लिया जाता है—इतने समयके बा
से सभीके शरीरमें फुर्त्ती, नीरोगता और चिकनाई आ जाती है।

छोटे-छोटे बच्चोंके लिये २, ३ या ४ मिनटका ही सम
काफ़ी है।

किन-किन बीमारियोंमें हिप-बाथ लेना चाहिये?

यों तो ऐसी कोई बीमारी नहीं, जिसमें हिप-बाथ फ़ायद
नहीं पहुंचाये, चाहे कोई बाथ क्यों न लिया जाये; पर हा
ड्रोपैथी (जल-चिकित्सा) में हर एक रोगमें हिप-बाथ लेन
ज़रूरी होता है।

जो लोग इतने कमजोर हैं, कि हिप-बाथ नहीं ले सकते, यानं
जो कमजोरीके कारण बाथवाले टबमें बैठ नहीं सकते, उनके लिं
हिप-बाथके बदलेमें पेडपर ठण्डे जलसे भिंगोया हुआ मोटा कपड़

पट्टीकी तरह रखना अच्छा है। इससे भी बहुत लाभ होते देखा गया है। इस पुस्तकके अगले खण्डमें एक बीमारीकी अलग अलग चिकित्सा बतलाते समय यह विषय अच्छी तरह खोलकर बतलाया जायेगा।

रगड़कर लिंग-स्नान (SITZ-BATH) लेना।

ठण्डे पानीसे तीन तरहके बाथ लिये जाते हैं:—गीली मिट्टीका बाथ, हिप-बाथ (नाभी-स्नान) और सिज़-बाथ या लिङ्ग स्नान। इनमें पहले दो बाथोंका हाल लिखा जा चुका है, अब तीसरे यानी सिज़-बाथकी बात बतलाते हैं।

सिज़-बाथ किसे कहते हैं ?

हमारे देशमें पेशाब करनेके बाद लिङ्गको पानीसे धोनेकी जो चाल है यह सिज़-बाथ उसीका सुधरा हुआ रूप मालूम पड़ता है। त्रिचनापल्ली (मद्रास) के श्रीयुत के० एल० शर्मा बी० एल० ने अपनी Practical Water-healing नामक पुस्तकमें Sitz-Bath का व्यौरा लिखते हुए इस देशकी इस पुरानी चालका (पेशाब करनेके बाद पानीसे लिङ्गके धोनेका) उल्लेख किया है। सिज़-बाथका मतलब लिङ्गके ऊपरके हिस्सेमें जो चमड़ा होता है, उसी पर ठण्डा पानी छोड़ना है।

सिज़-बाथ कैसे पानीसे लिया जाता है ?

खूब ठण्डे पानीसे सिज़-बाथ लिया जाता है। जिस जलकी

गरमी ५० से ६० डिग्री तक हो, उसीसे काम लिया जाता है। इसीसे सिज़-बाथकी पूरी क्रिया की जा सकती है। जाड़ेके दिनोंमें पानीके नलसे जो पानी निकलता है या चौबच्चेमें भरा रहता है, उसीसे विशेष फल होता है। गरमीके दिनोंमें नलसे तुरत ही लिया हुआ पानी काममें नहीं लाना चाहिये। थोड़ी देर पहलेसे जो पानी चौबच्चेमें भरा हो, या घड़े-सुराहीमें रखा-रखा ठण्डा हो गया हो, उसीसे काम लेनेसे अच्छा लाभ होता है।

पर खबरदार, बरफ या बरफके मुआफिक़ ठण्डा पानी हरगिज़ सिज़-बाथके लिये नहीं लेना चाहिये।

सिज़-बाथके फ़ायदे।

लुईकुनेने लिखा है, कि केवल सिज़-बाथ लेनेमें ही इतना गुण है, कि हमारे शरीरके सभी रोग एकबारगो अच्छे हो जाते हैं। उसने और भी लिखा है, कि डिपथीरिया और कैन्सर रोगके मारे जो हमारे नाकों दम होने लगता है और यही मालूम पड़ता है, कि अब जान निकली, वह तकलीफ महज़ १०—१५ मिनटके सिज़-बाथसे बन्द हो जाती है।

लुईकुनेका और भी कहना है, कि यह सिज़-बाथ ख़ास करके स्त्रियोंकी सारी बीमारियोंकी अचूक औषधि है।

सिज़-बाथ कैसे लिया जाता है ?

लुईकुनेने लिखा है, कि हिप-बाथके लिये जो टब काममें लाया जाता है, उसी टबके भीतर एक छोटी सी तिपाई रखकर उस

तिपाईके ऊपर बैठनेका जो आसन है, उसके बराबर पानी बाथ-टबमें भरकर उसके ऊपर बैठकर यह बाथ लिया जाता है अथवा उस तिपाईके ऊपर जो बैठनेकी जगह है, वहाँ तक तीन अङ्गुल पानीमें डुबोकर उसी तिपाई पर बैठकर सिज़-बाथ लिया जा सकता है। ऐसा करनेसे दोनों चूतड़ पानीमें डूब जाते हैं, जिससे सिज़्-बाथ और भी फ़ायदा पहुंचाता है। इस प्रकारसे टबके भीतर सिज़्-बाथ लेनेमें सुभीता यह है कि जिस घरमें मोरी नहीं है, वहाँ की ज़मीन पानीसे भीगकर गीली नहीं होने पाती।

बिना बाथ-टबके सिज़्-बाथ लेना।

अबतक मैंने जहाँतक तजरिबा हासिल किया है उससे तो मुझे इस देशके लोगोंके लिये इस प्रकार टबके भीतर तिपाई रखकर सिज़्-बाथ लेनेमें बड़ी दिक़्क़त मालूम होती है। इसका कारण यह है, कि सिज़्-बाथके लिये खूब ठण्डा पानी चाहिये; पर ऊपर लिखे तरीक़ेसे टबमें बैठनेसे थोड़ी ही देरके बाद हमारे शरीरकी गरमीसे पानी गरम हो जाता है और तब वह पानी वैसा फ़ायदा नहीं पहुंचाता। इसलिये हम लोग बिना बाथ-टबके ही किस प्रकार सिज़्-बाथ लेते हैं, वह सुनिये।

सिज़्-बाथ लेते समय जाँघ और चूतड़ भींजना ज़रूरी है। इसलिये खूब गीला अंगोछा या गीली धोती पहन कर यह बाथ लेनेसे बहुत काम निकलता है। इस प्रकार भींगा हुआ अंगोछा या गीली धोती पहनकर किसी सूने घरमें पीढ़े

मोरी या नालीकी ओर दोनों पैर फैलाकर बैठना चाहिये। दोनों पैर आपसमें सटे हुए न होकर अलग-अलग रहने चाहिये। दोनों फैलाये हुए पैरोंके बीचमें एक मँझोले गमलेमें ऊपर लिखे अनुसार ठण्डा पानी भरकर रखना चाहिये। उस गमलेके जलमें रूमालका सा एक चौकोर पतला कपड़ा चार, पांच परत (तह) करके भिगो रखना चाहिये।

इसके बाद (स्त्रियोंको) ऊपर लिखे अनुसार बैठकर जननेन्द्रियके सबसे ऊपरी हिस्सेके दोनों बग़ल इसी कपड़ेके सहारे ठण्डा पानी लगाना चाहिये। इसी कपडेके टुकड़ेको दाहिने हाथमें लेकर लगातार गमलेसे पानी निकालकर उक्त स्थानपर दोनो ओर कपड़ेको धीरे-धीरे फेरते रहना चाहिये, जिसमें वह स्थान धुल जाये और पानी मोरीकी राह बाहर निकल जाये, कपड़ेमें जितना पानी जज्ब हो सके, उतना ही पानी लेकर यह धुलाईका काम होना चाहिये। पर यह खयाल रहे कि यह धुलाई जननेन्द्रियके बाहरी हिस्सेके दोनों बग़लमें ही होनी चाहिये—भीतर जल हरगिज नहीं जाना चाहिये, अर्थात् ठण्डे पानीमें उस कपड़ेके टुकड़ेको भिङ्गो कर शरीरका वही हिस्सा केवल पोंछ देनेकी ज़रूरत है। ज़ोरसे रगड़ना बहुत ही बुरा होता है।

यदि कोई पाठक इस बिषयको अच्छी तरह समझ न सकें, तो उन्हें उचित है, कि हम लोगोंसे आकर पूछ लें, तब इस काममें हाथ डालें।

पुरुषोंके लिये सिज़-बाथ—बैठनेका तरीक़ा वही होगा; जो स्त्रियोंके लिये बतलाया गया है। जलवाले गमलेमें ठीक उसी तरह कपड़ेका टुकड़ा भी रखना होगा। पुरुषोंके लिये केवल जननेन्द्रिय (लिङ्ग) के अन्तमें जो चमड़ा है, उसी पर ठण्डा पानी देनेकी ज़रूरत है।

बायें हाथकी मध्यमा और तर्ज्जनी, इन दोनों उँगलियोंके सहारे अथवा अँगूठे और तर्ज्जनीके ही सहारे स्नानार्थी व्यक्तिको अपने लिङ्गके ऊपरका चमड़ा ऊपरकी ओर खींच लेना चाहिये जिसमें Glans penis यानी लिङ्गका वह लाल और धारदार हिस्सा, जिसे सुपारी कहते हैं, उस चमड़ेके भीतर छिप जाये और केवल वही उतना चमड़ा उन दोनों अँगुलियोंमें रहे। इसके बाद दाहिने हाथसे कपड़े द्वारा लगातार ठण्डा पानी उसके ऊपर छोड़ना होगा। यह कपड़ा गमलेमें डुबाना होगा और उसमें जितना पानी समा सके, उतनेसे ही चमड़ेका यह अंश धीरे-धीरे पोंछना होगा। वह पानी मोरीकी राह बाहर चला जायेगा। यह ख़याल रहे, कि चमड़ेको ज़ोरसे घिसा, माँजा या रगड़ा न जाये।

सिज़-बाथमें शरीरके अन्यान्य हिस्सोंको छोड़कर केवल यही अंश क्यों धोया जाता है?

कूनेका कहना है, कि शरीरमें जितनी स्नायुएँ—नसें हैं, उन सबका ख़ातमा इसी चमड़ेपर आकर होता है। यही उन सबका छोर है। इसी लिये इस चमड़ेपर शीतल जल डालनेसे

मोरी या नालीकी ओर दोनों पैर फैलाकर बैठना चाहिये। दोनों पैर आपसमें सटे हुए न होकर अलग-अलग रहने चाहिये। दोनों फैलाये हुए पैरोंके बीचमें एक मँझोले गमलेमें ऊपर लिखे अनुसार ठण्डा पानी भरकर रखना चाहिये। उस गमलेके जलमें रूमालका सा एक चौकोर पतला कपड़ा चार पांच परत (तह) करके भिगो रखना चाहिये।

इसके बाद (स्त्रियोंको) ऊपर लिखे अनुसार बैठकर जननेन्द्रियके सबसे ऊपरी हिस्सेके दोनों बग़ल इसी कपड़ेके सहारे ठण्डा पानी लगाना चाहिये। इसी कपडेके टुकड़ेको दाहिने हाथमें लेकर लगातार गमलेसे पानी निकालकर उक्त स्थानपर दोनो ओर कपड़ेको धीरे-धीरे फेरते रहना चाहिये, जिसमें वह स्थान धुल जाये और पानी मोरीकी राह बाहर निकल जाये, कपड़ेमें जितना पानी जज्ब हो सके, उतना ही पानी लेकर यह धुलाईका काम होना चाहिये। पर यह खयाल रहे कि यह धुलाई जननेन्द्रियके बाहरी हिस्सेके दोनों बग़लमें ही होनी चाहिये—भीतर जल हरगिज नहीं जाना चाहिये, अर्थात् ठण्डे पानीमें उस कपड़ेके टुकड़ेको भिङ्गो कर शरीरका वही हिस्सा केवल पोंछ देनेकी ज़रूरत है। ज़ोरसे रगड़ना बहुत ही बुरा होता है।

यदि कोई पाठक इस विषयको अच्छी तरह समझ न सकें, तो उन्हें उचित है, कि हम लोगोंसे आकर पूछ लें, तब इस हाथ डालें।

पुरुषोंके लिये सिज़-बाथ—बैठनेका तरीक़ा वही होगा; जो स्त्रियोंके लिये बतलाया गया है। जलवाले गमलेमें ठीक उसी तरह कपड़ेका टुकड़ा भी रखना होगा। पुरुषोंके लिये केवल जननेन्द्रिय (लिङ्ग) के अन्तमें जो चमड़ा है, उसी पर ठण्डा पानी देनेकी ज़रूरत है।

बायें हाथकी मध्यमा और तर्ज्जनी, इन दोनों उँगलियोंके सहारे अथवा अँगूठे और तर्ज्जनीके ही सहारे स्नानार्थी व्यक्तिको अपने लिङ्गके ऊपरका चमड़ा ऊपरकी ओर खींच लेना चाहिये जिसमें Glans penis यानी लिङ्गका वह लाल और छेददार हिस्सा, जिसे सुपारी कहते हैं, उस चमड़ेके भीतर छिप जाये और केवल वही उतना चमड़ा उन दोनों अँगुलियोंमें रहे। इसके बाद दाहिने हाथसे कपड़े द्वारा लगातार ठण्डा पानी उसके ऊपर छोड़ना होगा। यह कपड़ा गमलेमें डुबाना होगा और उसमें जितना पानी समा सके, उतनेसे ही चमड़ेका वह अंश धीरे-धीरे पोंछना होगा। वह पानी मोरीकी राह बाहर चला जायेगा। यह ख़याल रहे, कि चमड़ेको ज़ोरसे घिसा, माँजा या रगड़ा न जाये।

सिज़-बाथमें शरीरके अन्यान्य हिस्सोंको छोड़कर केवल यही अंश क्यों धोया जाता है?

लुईकुनेका कहना है, कि शरीरमें जितनी स्नायुएँ—नसें हैं, उन सबका ख़ातमा इसी चमड़ेपर आकर होता है। यही उन सबका छोर है। इसी लिये इस चमड़ेपर शीतल जल डालनेसे

सारी नसोंमें ताक़त पैदा हो जाती है, उनकी गरमी दूर हो जाती है और दिल-दिमाग़ तरोताज़ा हो जाते हैं। सारा शरीर तन्दुरुस्त और हलका मालूम पड़ता है। इसी लिये लुईकुनेने लिखा है कि "Sitz-bath invigorates all the nerves and Stimulates the vitality of the whole body"—अर्थात् लिङ्ग-स्नानसे सारी नसोंमें ताक़त पैदा होती है और सारे शरीरमें शक्ति भर जाती है।

जैसे लोहेका एक टुकडा लेकर गरम करनेसे एक छोरसे दूसरे छोर तक गरम हो जाता है और फिर एक ओर ठण्डा पानी देनेसे दूसरे छोर तक ठण्डा हो जाता है, वैसे ही सिज़-बाथ भी एक ही जगह शीतल पानी देनेसे सारी देहमें काम करता है।

सिज़्-बाथके लिये अल्यूम्यूनियमका मझोला गमला बारह आनेमें बाज़ारमें मिल जायेगा। सिज़्-बाथके काममें आने लायक कपड़ेका काम साफ और पतली चादरके टुकड़ेसे भी लिया जा सकता है।

जो लोग इस सिज़्-बाथका तरीक़ा इस किताबको पढ़कर पूरा-पूरा समझ न सके हों, वे हमसे आकर पूछ लें, तब इस कामको करें।

स्त्रियोंको जब मासिक-धर्म हुआ हो, उस समय न तो हिप-बाथ लेना चाहिये, न सिज़्-बाथ; परन्तु जिस स्त्रीका मासिक धर्म बिगड़ा हुआ हो और ऋतु अस्वाभाविक रीतिसे कई दिनों तक जारी रहे, वह इस हालतमें भी हिप-बाथ या

ज़-बाथ ले सकती है; परन्तु ऐसी अवस्थामें जल-चिकित्साका
रा-पूरा ज्ञान रखने वालेसे सलाह लेकर काम करना ही अच्छा
ोगा।

यदि कहीं ५० डिग्रीसे ६० डिग्रीतक ठण्डा पानी न मिले,
ो वहां जितना ठण्डा पानी मिल सकता हो, उसीसे काम चल
कता है; पर हां उससे फ़ायदा कम होता है। जिस देशमें
जतना ठण्डा पानी मिल सकता है, उस देशमें उतना ही ठण्डा
ानी सिज़-बाथके लिये ठीक है।

सिज़-बाथकी क्रिया स्त्रियों और पुरुषोंके शरीरके जिस जिस
िस्सेपर होती है, उसको लुईकुने—the root of the whole
tree of life अर्थात् सारे मानव शरीरकी जड़ बतलाता है।
ैसे पेडकी जड़में पानी देनेसे सारा वृक्ष हरा-भरा हो जाता है,
ैसे ही हमारे शरीरकी वह जो जड है, उसमें ठण्डा पानी
हुंचनेसे सारी देहनें नयी जान और ताक़त भर जाती है।

जो आदमी बिलकुल हट्टा-कट्टा और भला-चङ्गा है, उसको
सिज़-बाथसे कुछ लाभ नहीं पहुंचता। उन्हें सिज़-बाथ लेनेकी
कोई ज़रूरत नहीं।

सिज़-बाथ औरतोंके लिये ख़ास तौरसे फ़ायदेमंद है।

पेडूपर पानीका बैण्डेज देकर आधे घंटेतक सिज़-बाथ देकर
मैंने अपनी एक कन्याको हैजेसे मरते-मरते बचा लिया था।

एक दफे मेरे घरकी एक बुढ़िया दासीको हैजा हो गया। ३
मिनटतक सिज़-बाथ लेनेके बाद उसे ऐसी नींद आ गयी, कि
६ घंटेतक नहीं टूटी। बस, उसका रोग साथ-ही-साथ
दूर हो गया। फिर उसे दस्त या कै नहीं हुए।

१५—२० मिनटके सिज़-बाथसे न्यूमोनिया-रोगके रोगीकी
छातीका दर्द मिट जाता है और उसे झट नींद आ जाती है।
मेरे हाथमें जो पहला न्यूमोनियाका रोगी आया था, उसे प्रति
दिन रातको इसी तरह सिज़-बाथ देकर सुला दिया जाता था।

किसी रोगमें हिप-बाथ के साथ-साथ सिज़-बाथ भी लिया
जाये, तो वह रोग और भी जल्द आराम होता है।

हमारा पाठक पाठिकाओं से सविनय अनुरोध है कि आप
लोग इस सिज़-बाथ नामक अमोघ औषध को अवश्य ही परीक्षा
कर देखें। फिर तो आप लोग इसका विचित्र प्रभाव देख कर
ज़रूर ही अचम्भेमें पड़ जायेंगे।

स्टीम-बाथ (STEAM BATH)

अर्थात्

गरम जलकी भापका स्नान।

स्टीम-बाथ और उसका असर—जैसे हमारी इस
चमड़ेकी देहको ढकनेके लिये कपड़ा पहना जाता है, वैसे ही भग-
वान्ने इस देहके भीतरी हिस्सोंको चमड़ेसे ढक रखा है। हम जो
कपड़ा पहनते हैं, उसके सूतकी बिनावटके बीच-बीचमें हज़ा-

द्र होते हैं। वैसे ही हमारी देहके चमड़ेमें भी असंख्य रोमकूप
यानी रोएंके छिद्र) हैं। जैसे पहननेके कपड़े धूल-कीचड़
आ आदि से मैले हो जानेपर न तो देखनेमें अच्छे मालूम होते
और न पहनने योग्य ही रहते हैं, वैसे ही हमारी देहका यह
मड़ा भी तरह-तरह के मैल से भर जाने पर बीमारियोंका घर
जाता है। कपड़ा मैला होनेपर जिस प्रकार कपड़ेके सूतकी
नावटके सारे छिद्र बन्द हो जाते हैं और उनमें मैल भर जाता
उसी तरह हमारी देहके चमड़ेपर मैल जम जानेसे रोओंके
माम छिद्र बन्द हो जाते हैं। इन रोम-कूपों यानी रोओंके
दोंका काम नाककी तरह शरीरके अन्दर वायु पहुंचाना और
हके अन्दरके मैलको पसीनेके साथ बाहर निकाल देना है।
दि किसी घरकी खिड़की पर छोटे-छोटे छेदोंवाली जाली लगी
ो, तो उन्हीं छोटे-छोटे छेदोंके द्वारा घरके अन्दर हवा और
शनी पहुंचेगी, जिससे घरके अन्दर रहनेवालोंको आराम
हुंचेगा। साथ ही कभी-कभी उन्हीं छेदोंकी राह बाहरसे
ुँआ और धूल भीतर आकर घरवालोंको बेचैन कर देती है।
सी तरह जब हमारे रोम-छिद्र ठीक हालतमें और साफ रहते
, तब तो वे हमारे लिये आराम देने वाले रहते हैं; पर जब ये
किसी कारणसे गन्दे हो जाते हैं, यानी मैलसे भर जाते हैं,
ब शरीरमें रोग पैदा होते हैं। हमलोग अपने शरीरके चमड़े
ारा ही स्पर्श-जनित सुख-दुःखका अनुभव करते हैं। उदाहरणके
लये देखिये—चमड़ेमें जब सवेरेकी ठंडी-ठंडी दक्खिनी हवा

लगती हैं, तब हमें बड़ा मज़ा मालूम होता है और जब गरमीके दिनोंमें लू लगती है, तब मौतका सामना होने लगता है। घरकी खिड़की बन्द हो जानेसे जिस प्रकार घरके लोगोंको बड़ी तकलीफ़ होती है, वैसे ही ये रोम-कूप बन्द होने पर भी (गरमीके दिनोंमें कपड़े पहनकर देखिये) कपड़ेके अन्दर जो देहके पुर्जे छिपे बैठे हैं, उन्हें भी हद दर्जेकी तकलीफ़ मालूम होती है। इसी लिये चमड़ेका मल दूर करके उसे फिर काम लायक़ बना देनेकी गरज़से स्टीम-बाथ लेनेकी ज़रूरत होती है। मैले कपड़ेको भी साफ करके पहनने योग्य बनानेके लिये उसे गरम पानीमें (भट्ठी) में देते है।

इसके सिवा और भी देखिये—मैले कपड़ेको भट्ठी पर गरम पानीमें उबाल देनेके बाद उसे फिर ठंडे पानीमें डालते हैं और उसे धीरे-धीरे कचारते हैं। ऐसा करनेसे ही मैल साफ़ होता है। जल-चिकित्साकी विधि भी यही है, कि जब स्टीम-बाथ लेनेसे सारे शरीरमें पसीना छूटने लगे, तब तुरन्त ही ठंडे जलमें भिगोये हुए अङ्गोछेसे देहको पोंछ डाले और उसी समय बाथ-ठंडा पानी छोड़कर हिप-बाथ लेने बैठ जाये और पहले पेड़ू घिसनेके बाद अन्तमें सारे शरीरको ठंडे पानीसे धो-पोंछ डाले।

और भी देखिये—ठंडे जलसे कपड़ेको धो लेनेके बाद उसका सारा मैल धुल जाता है, तब उसे हवा और धूप सुखाते हैं और तभी वह एकदम साफ़ होकर फिरसे प० योग्य हो जाता है। ठीक इसी तरह ऊपर लिखे अनुसार हि

ाथ और पूरा स्नान करनेके बाद जल-चिकित्साकी रीतिके अनु-
ार हवा और धूपमें टहल आना चाहिये। ऐसा करनेसे ही
मारा शरीर पूर्ण रूपसे स्वस्थ हो जायगा।

इस प्रकार हमारे शरीरके चमड़ेको फिरसे काम लायक
बना देनेके लिये ही स्टीम-बाथकी ज़रूरत होती है। इसी लिये
लुईकुनेने लिखा है, कि The Steam-Bath is the most
reliable means there is of restoring the skin to
regular action—अर्थात् चमड़ेको ठीक-ठीक काम करने योग्य
बना देनेका सबसे बढ़िया उपाय स्टीम-बाथ ही है।

हाइड्रोपैथीकी रीतिके अनुसार स्वस्थ शरीरमें हिप-बाथ
और सम्पूर्ण-स्नान प्रतिदिन दिया जाये, तो हमारा शरीर भला-
चङ्गा और तन्दुरुस्त रहता है। हमलोग जो कपड़ा पहनते हैं, उसे
दिन भरमें कम-से-कम एक बार ज़रूर धो डालते हैं, (अर्थात्
उसे ठंडे जलका बाथ देते हैं) जिसका नतीजा यह होता है, कि
उसमें हर रोज़ जितना मैल जमा होता है, वह बहुत कुछ साफ़
हो जाता है; परन्तु ७-८ या १०-१५ दिन बाद जब कपड़ा
बहुत मैला हो जाता है, तब उसे केवल ठंडा पानी ही साफ़
नहीं कर सकता। अतः उसे गरम पानी (स्टीम-बाथ) द्वारा साफ़
करके पहनने योग्य बना देनेके लिये धोबीके घर भेज दिया जाता
है। ठीक उसी तरह हाइड्रोपैथीके मतानुसार हमें भी कम-से-कम
७-८ या १०-१५ दिन बाद एकाध बार स्टीम-बाथ लेनेकी
ज़रूरत पड़ती है, जिससे चमड़े पर जमा हुआ सारा मैल धुल

जाता है और वह साफ़ होकर घरकी खिड़कीका-सा काम दे
मजेसे देने लगता है।

इसी लिये हिप-बाथके साथ-साथ स्टीम-बाथ लेना सब तरहके चर्म-रोगोंमें, वातमें, ज्वरमें, घावमें और डिपथीरिया आदि बीमारियोंमें अकसीरका काम करता है। जब लोहेमें खूब जङ्ग लग जाता है, तब उसे पहले आगमें जलाकर फिर पानी देनेसे वह चिकना और पहलेकी तरह साफ हो जाता है। इसी लिये जब देहको कोई कठिन बीमारी लग जाती है, तब पहले स्टीम-बाथ देकर हिप-बाथ या ठण्डे जलका स्नान कराया जाता है।

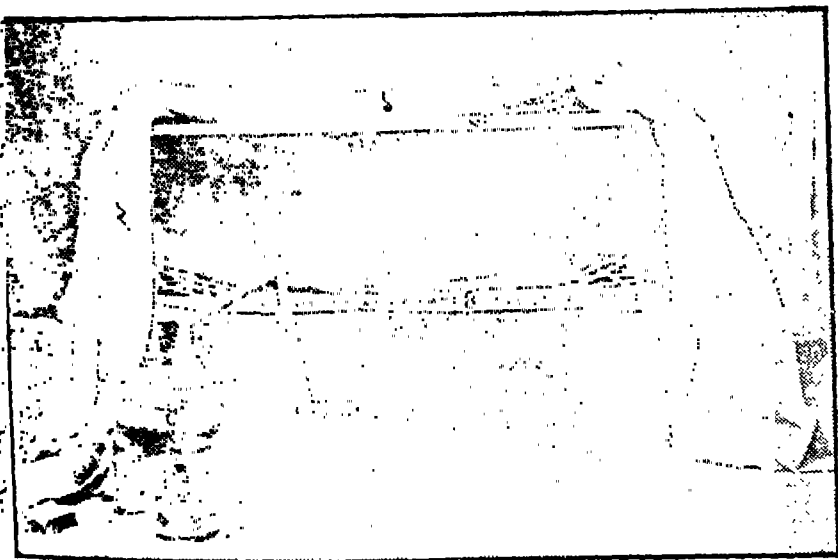
स्टीम-बाथ कैसे लिया जाता है ?

स्टीम-बाथ लेनेके बहुतसे तरीक़े हैं। इन तरीक़ोंमें यहां दी हुई तस्वीरमें जो तरीक़ा दिखलाया गया है, उसी तरीक़ेसे सारे शरीरमें स्टीम-बाथ लिया जाता है।

नं० १—कम्बल, जो पलँगके खटछप्पर पर उढ़ा दिया जाता है।

नं० २—मोटा कैनवस, पलङ्गके ३ नं० वाले अंशमें जो खट-छप्पर है, वहाँसे लेकर नीचे जमीन तक लटकता रहता और पलङ्गको घेरे रहता है।

नं० ३—नेवारकी विनावट; पलङ्गका ऊपरी हिस्सा।

नं० ४—पलङ्गका नीचेका हिस्सा, अर्थात् जिस हिस्सेमें

स्टीम-बाथ [पृष्ठ संख्या १३४

नेवारकी बिनावट अलग-अलग हो, यानी बीच-बीचमें छिद्र हों। इसी पर रोगीको सुलाया जाता है।

नं० ५—पीतलकी हाँड़ी, जिससे ऊपर टीनका ढक्कन दिया हुआ है और ढक्कनके ऊपर दो फ़ैनेल लगे हैं ; बाँयीं तरफ़का फ़ैनेल पानी ढालनेके लिये और दाहिनी ओरका स्टीम निकलनेके लिये नल फ़िट करनेके वास्ते है।

नं० ६—किरासिनके तेलका स्टोव (इसके बदलेमें लोहेके चूल्हेमें कोयलेकी आँचपर भी हाँड़ी रखी जा सकती है।)

नं० ७—टीनका नल—जो पलंगके नीचे तक पहुचता है और जिसके द्वारा स्टीम रोगीके शरीरमें लगता है।

किरासिनके स्टोवके ऊपर पीतलकी हाँड़ी रखी है। उसके ऊपर टीनका ढक्कन रखा है। इस ढक्कनमें दो फ़ैनेल लगे हैं, बाँयी ओरका फ़ैनेल तो हाँड़ीके भीतर पानी ढालनेके लिये है और दाहिनी ओरके फ़ैनेल पर टीनका पाइप (नल) लगा हुआ है, जिसके द्वारा भाप बाहर निकलती है। यह पाइप घूमता हुआ टेढ़े-मेढ़े होकर पलंगके नीचे तक पहुँचता है। पलंगको ऊपरसे लेकर जमीन तक कैनविससे घेर दिया गया है और खट-छप्पर पर कंबल फैलाया हुआ है, इसी लिये, जिसमें भाप बाहर न निकल जाये। इस तरहसे रोगीको उस पलङ्ग पर १०-१५ मिनट सुलाते ही वह भापके मारे पसीनेसे तर-ब-तर हो जायेगा।

स्टीम-बाथमें क्या-क्या चाहिये ?

१—नेवारका बिना हुआ पलंग। बिनावट एकदम घनी नहीं

होनी चाहिये, बीच-बीचमें जगह छुटी हुई होनी चाहिये। अथवा इस तरह बीच-बीचमें फाँक रखकर बेंतकी बुनी हुई खाट होनी चाहिये।

२—थोड़ा-सा कैनविस। इस पलंगको चारों ओरसे ऊपरसे नीचेतक ढक देनेके लिये।

३—एक साफ कम्बल।

४—एक किरासिन तेलका स्टोव या लोहेका चूल्हा।

५—एक पीतलकी हाँड़ी।

६—उस हाँड़ीको ढकनेके लिये टीन, पीतल या गैलवेनाइज्ड शीटका बना हुआ ढक्कन।

७—उस हाँड़ीके ऊपर वाले ढक्कनमें लगानेके लिये टीन या और किसी धातुका बना हुआ पाइप, जिसकी राह स्टीम पलंगके नीचे तक पहुंचाया जायेगा। पहले तो स्टीम खाटके नीचे पहुंचेगा। पीछे बिनावटके बीच-बीचमें छिद्र है, उनकी राहसे रोगीकी देहमें जाकर लगेगा।

खूब पसीना निकल आनेपर रोगीको वहाँसे हटाकर भींगे अङ्गोछेसे रगड़कर उसकी सारी देह पोंछ डालनी होगी। देह पोंछनेके बाद ही झटपट रोगीको बाथ-टबमें ठंडे जलके अन्दर हिप-बाथ लेनेके लिये बैठा देना होगा। यदि जाड़ेका मौसम हो, तो हिप-बाथके समय रोगीको गले तक कम्बलसे ढक देना चाहिये। हिप-बाथ लेते समय तौलियेसे धीरे-धीरे पेडूको लगातार रगड़ना होता है, यह बात पहले ही लिखी जा चुकी है। १०, १५ या २० मिनट

अथवा इससे भी अधिक समय तक हिप-बाथ लेनेपर जब देह खूब ठंडी हो जाये, तब सारी देहपर पानी देकर क्रमसे सब अंगोंको स्नान करा देना चाहिये। पहले पेटसे लेकर सामनेकी ओर जो गरदनका हिस्सा है, वहाँ तक। इसके बाद पीछेकी ओर कमरसे लेकर पीठ और गरदनके पीछेवाले हिस्से तक। इसके बाद सिर और सबके अन्तमें जाँघसे लेकर पैरके तलवों तक। जितना ठंडा पानी अङ्गोंपर देनेसे शरीर हरा-भरा मालूम पड़े, उतना ही दिया जा सकता है। इससे भलाई छोड़कर बुराई नहीं होगी।

जिस आदमीको थोड़ा या बड़े जोरका बुख़ार आया हो—न्यूमोनिया, टाइफायड या मैलेरिया हो गया हो, उसको इसी प्रकार स्टीम-बाथ देकर पूर्ण स्नान कराया जा सकता है। इससे विशेष फ़ायदा होता है—ज़रा भी नुक़सान नहीं होता।

हम लोगोंने (Single और Double) दोनों ही प्रकारके न्यूमोनिया-ज्वर, टाइफायड, रक्तामाशय (dysentry पेचिश), कूकर-खांसी (Whooping cough), मैलेरिया, थाइसिस(यक्ष्मा, क्षयकास) इत्यादिके रोगियोंको थोड़े या ज़ियादा बुख़ारकी हालतमें इसी तरह स्टीम-बाथ देकर पूरा स्नान कराया है और उससे रोगीको आशासे अधिक आराम पहुंचा है।

किस-किस रोगमें कितनी देर तक और किस तरहसे स्टीम-बाथ दिया जाता है, यह बात मैं प्रत्येक रोगीकी चिकित्सा बतलाते समय विस्तारके साथ लिखूंगा।

दूसरी तरहका स्टीम-बाथ।

इसी प्रकार पलंगके नीचे दो खौलते हुए गरम पानीवाले गमले रख देनेसे उसकी भापसे भी रोगीको स्टीम-बाथ दिया जा सकता है। इसमें किरासिनके स्टोव, हांड़ी या नल इत्यादि की कोई जरूरत नहीं है। परन्तु पलंगको चारों ओरसे कैनविस द्वारा घेर देने और ऊपरसे कम्बल उढ़ा रखनेकी ज़रूरत ज़रूर है।

बिना पलंगके स्टीम-बाथका तरीक़ा।

रोगीको एक बेंतकी कुरसीपर, जिसकी बुनावटके बीच बीचमें छिद्र हों, बैठाकर, उसके नीचे खौलते हुए गरम पानीका गमला रखकर, रोगीके गलेसे लेकर कुरसीके नीचे तक कम्बल ढँक दे। इस तरहसे भी स्टीम-बाथ लिया जाता है और रोगी को काफ़ी पसीना आ जाता है।

और एक दूसरी तरहका स्टीम-बाथ।

सहज भावसे बैठकर गोदके सामने एक खौलते हुए गरम पानीका गमला रख ले और रोगी अपना सिर खुला रखकर सब शरीरको कम्बलसे इस तरह ढक ले, जिसमें वह गमला भी कम्बलके भीतर छिप जाये। इस तरहसे भी स्टीम-बाथ लिया जा सकता है। इससे कम-से-कम कमरसे लेकर सिर तक पसीना ज़रूर छूटने लगता है।

यदि छोटे लड़केको स्टीम-बाथ देना हो, तो कोई सयाना

आदमी उसे गोदमें लेकर ऊपर लिखे तरीकेसे बैठ जाये ; बस उसका अच्छी तरह स्टीम-बाथ हो जायेगा ।

दाँतके मसूढ़े फूलने या गाल फूल जानेपर, इसी तरहकी कोई गड़बड़ हो जाये, तो किसी गमलेमें खूब खौलता हुआ पानी रखकर उस जलसे उठती हुई भापके ऊपर कुछ दूरपर मुँह रखकर सिरसे लेकर ज़मीन तक कम्बलसे ढक देनेसे भी स्थानीय स्टीम-बाथ (Local Steam-bath) हो सकता है ।

यह याद रहे, कि चाहे किसी तरहका स्टीम-बाथ क्यों न लिया जाये ; पर उसके बाद ठण्डे जलका बाथ लेना हमेशा ज़रूरी है ।

जिस हाँड़ी या गमलेमें भाप तैयार होती है, उसे एकदम लबालब पानीसे नहीं भर देना चाहिये, उसका कुछ ही हिस्सा जलसे भरा हुआ होना चाहिये ।

जो लोग बहुत कमजोर हैं, जिन्हें बड़ी कठिन बीमारी हो गयी है, विशेषतः जिनको पूरी स्नायविक दुर्बलता है, उनके लिये स्टीम-बाथकी हरगिज़ सलाह नहीं देनी चाहिये ।

इन सबके लिये हिप-बाथ और सिज़-बाथके साथ-साथ Sun-bath यानी सूर्यकी किरणोंमें स्नान करनेकी व्यवस्था देनी चाहिये । जिनके स्वभावतः खूब पसीना छूटता है, उनको स्टीम-बाथ देनेकी ज़रूरत नहीं है ।

साधारणतः हफ्तेमें दो बारसे अधिक स्टीम-बाथ नहीं लेना चाहिये । इससे अधिक बार लेनेकी ज़रूरत है कि नहीं, इस विषयमें जलचिकित्साके जानकारोंसे सलाह लेनी चाहिये ।

स्टीम-बाथके बाद हिप-बाथ और पूर्ण स्नान करनेके बाद हवा और धूपमें टहलकर फिर शरीरसे पसीना निकालना चाहिये।

जो बहुत ही कमज़ोर और दुबले-पतले हैं तथा इस तरह टहलने-घूमनेसे लाचार हैं, वे स्नानके बाद गरम कपड़ेसे देह ढककर सो रहें, तो उनके पसीना आ जायगा।

सूर्य किरण स्नान—(SUN-BATH)

स्टीम-बाथकी तरह Sun-bath (या सूर्यकी किरणोंमें स्नान करना) भी एक प्रकारका गरम 'बाथ' है। इस बाथका मतलब भी पसीनेके साथ-साथ शरीरसे मैलको बाहर निकाल देना है।

स्टीम-बाथके बाद सन्-बाथ (Sun-bath) दिया जाये, तो एक तरहका फ़ायदा पहुँचता है।

यदि आकाश मेघ-शून्य नहीं हो, तो सन्-बाथ नहीं हो सकता। बड़े ज़ोरकी हवा चलती हो, तो भी सन्-बाथ नहीं हो सकता। ऐसी हालतमें रोगीको स्टीम-बाथका ही आसरा है।

सन्-बाथ कैसे लिया जाता है? मकानकी खुली छत सन्-बाथ लेनेके लिये अच्छी जगह है। ऐसी जगह न हो तो और किसी ऐसी जगहमें लेना चाहिये, जहाँ क़ाफी धूप पहुंचती हो; पर जहाँ ज़ोरकी हवा न हो। उसी जगह एक चटाई बिछा-कर सिरके नीचे तकिया रखकर सो रहना चाहिये। पहननेके लिये नाम मात्रको एक छोटासा कपड़ा होना चाहिये। मोज़े-

ूते आदि नहीं पहनना चाहिये। स्त्रियाँ "शेमीज़" न पहनें, ामरमें ज़ोरसे कपड़ा लपेटकर न पहनें। जिसमें सिर और ुँहपर सूर्यकी किरणें न पड़ने पाय, इसके लिये हरे रङ्गका ात्ता (जैसे केलेका पत्ता) लेकर उसीसे सिर और मुँह ढक ळेना होगा। पेड़ूको भी खुला रखकर उस पर भी हरे रङ्गका पत्ता रख देना होगा। अथवा पत्ता न हो, तो पेड़ूपर भींगा हुआ कपड़ा रख देना होगा। हमारे यहाँ केलेके बड़े-बड़े पत्तोंसे यह काम बड़े मजेसे चल सकता है।

कितनी देर तक सन्-बाथ लेना चाहिये ?

आधे घण्टे से लेकर डेढ़ घण्टे तक यह बाथ लिया जा सकता है। जिनके शरीरसे इतनी देरके अन्दर पसीना न निकले, उन्हें और भी देर तक लेना चाहिये। परन्तु इस बातको सदा ध्यानमें रखना होगा, कि बहुत थकावट न आने पाये। खूब गरमी पड़ रही हो, उस समय भी यह बाथ देरतक नहीं लेना चाहिये।

सन्-बाथ लेनेसे जिनके सिरमें पहले चक्कर आता है, या दर्द पैदा हो जाता है, उन्हें शुरू-शुरू यह बाथ बहुत थोड़ी देर तक लेना चाहिये। जिनके शरीरसे या तो पसीना निकलता ही नहीं अथवा बड़ी मुश्किलसे निकलता है, उन्हींका सिर चकराता या दुखता है।

जैसे स्टीम-बाथके बाद हिप-बाथ और सिज़-बाथ लेना चाहिये, वैसे ही सन्-बाथके बाद भी।

सन्-बाथ और स्टीम-बाथ द्वारा शरीरके भीतरसे जो मैल निकलता है, उसे हिप-बाथ और सिज-बाथ एकदम धो बहा देते हैं।

ऊपर बतलाये अनुसार सन्-बाथ लेनेके बाद हिप-बाथ और सिज़-बाथ लेनेके अनन्तर जिनका शरीर जल्दी गरम नहीं होता, उनको चाहिये कि सिरको बचाकर फिर धूपमें जा बैठें या धूपमें टहलें। इससे भी वही काम होता है।

जो अत्यन्त रोगी हो रहे हैं, जिनके शरीरमें ताक़त रह न गयी हो, उन्हींके लिये सन्-बाथकी व्यवस्था है।

किस समय सन्-बाथ लेना चाहिये?

सवेरे १० बजेसे लेकर ३ बजेके भीतर तक सन्-बाथ लेना चाहिये। दोपहरके भोजनके आधे या एक घण्टे बाद ही सन्-बाथ लिया जाता है।

लुईकुनेका कहना है, कि शरीरमें खुले मुँहवाला घाव हो, आवला (tumour) निकल आये, शरीरके भीतर मांसकी गाँठ बँध जाये (Internal growth), भीतर आवला हो जाये (Nodules), शरीरके जोड़ोंमें दर्द हो (Induration) या किसी जगह दर्द हो, तो सन्-बाथसे बहुत फ़ायदा होता है। जिस जगह विकार हो, उसपर केलेका पत्ता रखकर उसीके भीतरसे सूर्यकी किरणें उसके अन्दर पहुंचायी जानी चाहिये।

सूर्यकी किरणोंसे लाभ—भोजनके पदार्थ जल और

वाकी तरह सूर्यकी किरणें (यानी गरमी) भी हमारे जीवन-
ारण और शरीर रक्षाके लिये हमारी बड़ी मददगार है। ऐसा
ौर कोई पदार्थ नहीं है, जिसके द्वारा सूर्यकी किरणोंके समान
ाभ पहुंच सके।

पुरानी बीमारियोंको (Chronic diseases) दूर करनेमें
ूर्यकी किरणें बड़ी लाभदायक हैं।

सन्-बाथ लेनेके बाद लुईकुनेका बतलाया हुआ हिप-बाथ
और सिज़-बाथ लेना रोग दूर करनेके लिये अकसीर है।

बहुतसे लोग सोचेंगे, कि हरे पत्तेसे ढके बिना ख़ाली देहमें
सूर्यकी किरणें लगनेसे अधिक उपकार होगा, पर आप लोगोंने
अकसर देखा होगा, कि पेड़के जो फल हरे पत्तोंसे ढके रहते
हैं अर्थात् जिनपर सूर्यकी किरणें सीधी नहीं पहुँचतीं, वे ही फल
अधिक रसीले होते हैं, बड़े होते हैं और ख़ूब अच्छे गिने जाते
हैं। पर, जिन पर सूर्यकी किरणें सीधी आकर पड़ती हैं, वे
आकारमें भी छोटे होते हैं और खानेमें भी खट्टे होते हैं।

यक्ष्मा (क्षय-कास Consumption), गठिया (Gout),
रक्तकी कमी (Anaemia), हरित् रोग (Green sickness)
और पेड़ूके भीतर आवला (Nodular debris) इत्यादि रोग
होनेपर सूर्यकी किरणोंमें स्नान करना बड़ी मुजर्रब दवा है। हां,
सूर्य-किरणमें स्नान करनेके बाद तुरत ही हिप-बाथ या सिज़-बाथ
लेना चाहिये।

सूर्य किरणोंसे दुर्गन्ध दूर होती है, ज़ख्मोंका रस सूखता

है, कीटाणु मर जाते हैं—जैसे सूर्यकी किरणें मलकी दुर्गन्ध दू
कर देती हैं और सूर्यकी तेज़ किरणें पड़ते ही खटमल आदि
कीड़े मर जाते हैं। इन्हीं कीड़ोंकी तरह देहके भीतर ज़ख्मों
जो कीड़े रहते हैं या और तरहके कीड़े (Bacili) पैदा हो जाते
है, वे धूप लगते ही मर जाते हैं।

एक समय सारे शरीरको सन बाथ न देकर आवश्यकताके
अनुसार जिस अंगमें रोग हो, उसी पर किरणोंका स्थानीय
प्रयोग करनेसे विशेष लाभ पहुँचता है।

हवा और रोशनीका स्नान।

Air and Light-Bath—पहले ही कहा जा चुका है, कि
गीली मिट्टी या ठण्डे जलका स्पर्श होते ही स्टीम पानी बन
जाता है। इसी तरह वह स्टीम ठण्डी हवाके संयोगसे भी
पानी बन जा सकता है। आप लोगोंने अकसर स्टीमरों
देखा होगा, कि चिमनीसे जो भाप निकलती है, वह ठण्ड
हवाके साथ संयोग पाते ही पानी बन जाती और बरसाती
पानीकी तरह बरस पड़ती है। इसीसे यह बात समझमें आ
है, कि ठण्डे जलसे भीगी हुई मिट्टी या केवल ठण्डे जलसे
काम हम अपने शरीरके लिये लेते हैं वही काम हवासे
लिया जा सकता है। अतएव, यह भी समझमें आता है, कि
गीली मिट्टी और जलके बाथ द्वारा हमारे शरीरकी फ़ाजि
गरमी (Fomentatious gas) जिस प्रकार दूर हो जाती
उसी प्रकार ठण्डी हवासे भी दूर हो सकती है। और भी थ

न्द्रोंमें यह कहा जा सकता है कि मिट्टी और जल जैसे आग बुझा देते हैं, वैसे ही ठण्डी हवा भी बुझा दे सकती है। इसीसे जर्मनीके बड़े नामी स्वभाव-चिकित्सक ए० जूस्ट अपने (Jungborn villa) में केवल हवा और रोशनीके सहारे बड़े बड़े भयानक रोगोंको आराम कर सके हैं। ए० जूस्ट अपने ऊपर लिखे 'जङ्गबार्न-ह्विला' नामक भवनमें कठिन रोगोंके रोगियोंको खूब खुली हवा और रोशनीवाले कमरेमें एकदम नङ्गा सुलाकर ३, ४ या ५ दिनोंमें ही उनकी सारी बीमारियाँ दूर कर देनेमें समर्थ हुए हैं।

केवल निर्दोष और खुली हवा द्वारा अत्यन्त कठिन बीमारी भी दूर हो सकती है, इस सम्बन्धमें शायद् पाठकोंको अब कोई सन्देह नहीं रहा होगा।

अब यह देखना चाहिये, कि जो हवा हमारे शरीरके लिये इतना बड़ा धन्वतरि-वैद्य है, उसको प्रति क्षण अपनेसे अलग रखकर हमलोग कितनी तरहकी बीमारियाँ बुला लेते हैं :—

मैं पहले ही बतला चुका हूं, कि हमारी यह देह मानों एक प्रकारका घर है, जिसमें दरवाजे और खिड़कियाँ लगी हैं। उस घरकी दीवार यही चमड़ा है और आँख, मुँह, नाक, कान और असंख्य रोम-कूप ही उस घरके छोटे-बड़े दरवाजे और खिड़-कियाँ हैं, पाख़ाने और पेशाबकी राह मानों दो प्रधान मोरियाँ हैं। इनके साथ-साथ ये छोटे-छोटे अनगिनत लोम-कूप भी मैलको शरीरसे बाहर निकालनेमें मोरीका ही काम देते हैं।

इसी शरीर-रूपी घरमें हमारी जीवात्मा या जान रहती है। जिस घरमें हमलोग रहते हैं, उस घरकी तमाम खिड़कियां बन्द कर रखनेसे हवा नहीं आती और हवा नहीं आनेसे दम घुटने लगती है—जान होठोंपर आ जाती है। उसी तरह हमारा जो यह देह-रूपी घर है, उसकी चमड़े-रूपी दीवारमें भी जो आंख, कान, नाक, मुंह और असंख्य रोम-कूप-रूपी खिड़की-दरवाजे हैं, ये भी यदि किसी प्रकार बन्द कर दिये जायें, तो हमारा दम घुटने लगे—जान जानेकी नौबत आ जाये।

मैं पहले ही कह आया हूं, कि ये असंख्य रोम-कूप एक ओर तो पसीनेके रूपमें हमारे शरीरका मैल बाहर निकालकर ड्रेन (नाली) का काम करते हैं, और दूसरी ओर नाककी तरह देहके भीतर निरन्तर हवा पहुंचाते रहते हैं।

अब हमें यह देखना चाहिये, कि हम लोग इन लोम-कूपोंसे देहके भीतर हवा ले जानेमें किस प्रकार बाधा पहुचाते हैं।

शरीरकी—आँख, मुँह, नाक और कान—इन चारों ज्ञानेन्द्रियोंको किसी प्रकार बन्द कर रखनेसे वहाँकी हवा बन्द हो जाती है और हमारा दम घुटने लगता है। उसी प्रकार पांचवीं ज्ञानेन्द्रिय जो त्वचा (चमड़ा) है, उसके ऊपरके लोम-कूपोंको भी तरह-तरहकी पोशाकोंसे ढककर (बलिहारी सभ्यताकी!) दम घुटनेका उपाय कर देते हैं। इससे भी प्राण छटपटाने लगते हैं। गरमीके दिनोंमें, जब हवाकी बड़ी कमी रहती है, और ये असंख्य रोम-कूप हवा पानेके लिये मुंह बाये रहते हैं,

...स समय भी हम बीसवीं सदीके सभ्य पुरुष देहके इन असंख्य ...वाजोंको बेरहमीके साथ बन्द किये रहते हैं। गंजी, कमीज, ..., पतलून, कालर, नेकटाई आदि डाटे रहते हैं। इसका ...जा यह होता है, कि हमारी जिस स्पर्शेन्द्रिय (यानी चमड़ा) ... प्रधान कार्य देहके भीतर हवा पहुंचाना है, उसका यह काम ...द हो जाता है। केवल इतना ही नहीं, देहके अन्दरकी जो ...ज़िल गरमी इन लोम-कूपोंकी राहसे बाहर निकलती रहती ... उसके निकलनेकी राह नहीं रह जाती ; क्योंकि ऊपरसे खूब ...शाक लदी रहती है। फिर तो जैसे तमाम खिड़की-दरवाजे ...न्द करके घरके अन्दर रहनेका जो नतीजा है, वही इस तरह ...शाक लादकर तमाम रोम-छिद्रोंको बन्द करनेसे भी होता है।

प्रकृतिके विरुद्ध इस तरह सदा चलते रहनेसे हमारे इस ...रम मुल्कमें आदमी कितने दिन जी सकता है? डिसपेपसिया, ...बज़ियत, हौल-दिल, बात-बातमें "हार्ट-फेल" (Heartfailure) (धुकधुकी बन्द होना), जल-प्रमेह (Diabetes), कम उम्रमें ...रना आदि तमाम आफ़तोंकी जड़ हमारा यह बेतरह पोशाक ...लाद लेना है।

इसी लिये जूस्टके मतपर चलनेवाले महात्मा गान्धीने किस प्रकार इस पोशाकका एकदम बहिष्कार कर दिया है, यह बात उन्हें देखनेसे ही मालूम हो सकती है। एकदम कसकर काछनी काछे बिना धोती पहननेसे शरीरके गुप्त अङ्गोंमें ठीक-ठिकानेसे हवा लगती है। इससे भी शरीर अच्छा रहता है। बिना जूता

पहने नंगे पांवों ज़मीनपर चलनेसे पैरोंमें जो हवा लगती है उससे और ज़मीनकी मिट्टीके स्पर्शसे भी लाभ होता है।

इसी लिये ए० जुस्ट और फ़ादर निपका यह उपदेश है, कि छोटे-छोटे लड़कोंको सब मौसिमोंमें नंगे पांवों, नङ्गी देह और खुले सिर घुमने देना चाहिये।

ऐसा करनेसे स्वास्थ्यको भी बड़ा लाभ पहुँचेगा और किफ़ायत भी खूब होगी। घरमें लड़के-बच्चे होनेपर आजकलकी सभ्यताके लिहाज़से तरह-तरहके कपड़े और मोज़े-जूते आदिके ख़र्चके मारे एक ओर बापकी जान आफतमें रहती है, दूसरी ओर बच्चोंके स्वास्थ्यको भी बड़ी हानि पहुचती है।

इसीसे मैं कहता हूं, कि इस सभ्यताके बन्धनोंको तोड़ फेंकिये। छोटे-छोटे बच्चोंको नङ्गे पैरों, नङ्गे बदन और खुले सिर घूमने दीजिये। फिर देखिये, कि हवा और रोशनीमें घूमा करनेसे उनका स्वास्थ्य कितना अच्छा रहता है। कभी कोई बीमारी नहीं पैदा होगी और उनके हट्टे-कट्टे शरीरको देखकर आपकी आँखें निहाल होती रहेंगी।

साथी ही, हम बच्चोंके माता-पिताओंको भी चाहिये, कि जहां तक हो सके, इस पोशाकके बोझसे अपनेको बचायें और कम-से-कम जबतक घर रहें, तबतक देह पर और सिरमें खूब हवा और रोशनी लगने दें। इसका हमें नियम-सा कर लेना चाहिये।

ख़ाली पैरों (बिना जूतेके), ख़ाली देहसे, खुली हवामें,

के किनारे या किसी और नदीके तीरपर, खुले मैदानमें, इसके अभावमें मकानकी छतपर ही, टहलकर देखिये, कि हवा और रोशनीमें स्नान करना कितना आराम देता है, स तरह तन्दुरुस्तीको बढ़ाता है और कैसी सुख शान्ति चाता है!

इससे एक ओर शरीर तो अच्छा रहेगा, दूसरी ओर ख़र्च कम होगा। इस तरह मन भी पूरा निश्चिन्त रहेगा।

हवा और रोशनीका "बाथ" लेनेके लिये जो लोग पोर्ट-मिश्नरोंके फेरी-स्टीमरपर अकसर घूमने निकलते हैं, उनसे ा कहना यह है, कि पोशाकके मामलेमें, ऐडाल्फ जूस्टके ान भारतीय शिष्य, हम सभीके महान् आदर्श, महापुरुष, हात्मा गान्धीका ही अनुकरण कीजिये और हवा तथा शनीका 'बाथ' जिसमें पूरी तरह नङ्गे बदनसे ले सकें, इसका याल जरूर रखा करें। ऐसा करनेसे पोशाक डाट कर ा और रोशनीका बाथ लेनेसे जितना फ़ायदा होता है, उससे ीगुना फ़ायदा होगा। और जो लोग रोगी हैं, उनका रोग ो बहुत ही थोड़े समयमें अच्छा हो जायेगा। यह बात सबको ास तौरसे याद रखनी चाहिये, कि पेडूपर ठण्डी हवाका प्रयोग भी रोगोंके लिये अचूक दवा है।

बारहवाँ परिच्छेद

जल-चिकित्सा या स्वभाव-चिकित्साके विषयमें महात्मा गान्धीकी राय और तजरिबा।

राजनीतिक आकाशके ध्रुवतारा, अर्थ-नीतिके दीक्ष
देश-माताके सबसे बड़े सेवक, प्रकृतिकी श्रेष्ठ सन्तान
संक्षेपतः भारतके महान् आदर्श पुरुष **महात्मा गान्धी**
जल-चिकित्सा या स्वभाव-चिकित्साके विषयमें क्या कहते
यह क्या आपको मालूम है? उन्होंने केवल इस चिकित
पद्धतिका अवलम्बन ही नहीं किया है, बल्कि इस विषय
अपनी मातृ-भाषामें एक पुस्तक भी लिखी है।

दक्षिण भारतवर्षके त्रिचनापल्ली नेशनल कालेजके प्रोफे
ए० राम ऐयर, एम० ए०, महाशयने उस पुस्तकका अङ्गरे
A guide to health नामसे अनुवाद भी किया है। हिन्दीमें
इसका अनुवाद हो चुका है।

इस पुस्तकमें मिट्टी, पानी और हवाकी चिकित्सा ब
संक्षेपमें बतलायी गयी है। तो भी स्वभाव-चिकित्स

सम्बन्धमें महात्मा गान्धीकी लिखी हुई पुस्तक होनेके कारण यह हमलोगोंके लिये बड़े आदरकी चीज़ है।

भारतवासियों प्रति महात्मा गान्धीका उपदेश है कि "अपनी आवश्यकताओंको कम करो, प्रकृतिकी ओर लौट आओ।"

छोटे कपड़े पहनने, कुर्त्ता-कोट और जूता छोड़ देनेसे ख़र्च तो कम होता ही है, स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है, और दवाके दाम तथा डाक्टरोंकी फ़ीस भी बच जाती है।

महात्मा गान्धीकी अपनी रहन-सहन, पहनाव-पोशाक और सबसे बढ़कर उनकी अलौकिक सरल प्रकृति देखकर मालूम होता है कि उन्होंने जर्मनीके दो प्रधान स्वाभाव-चिकित्सकों—लुईकुने और ए० जूस्ट—का पूरा-पूरा अनुकरण किया है। लुई-कुनेकी जल-चिकित्सा और ऐडालफ जूस्टकी मिट्टी-चिकित्साके फ़ायदों और अद्‌भुत प्रभावके विषयमें महात्मा गान्धीने अपनी पुस्तकमें विस्तारके साथ लिखा है और इन दोनोंके नाम बार-बार लिये हैं।

ए० जूस्ट की (Return to Nature) "प्रकृतिकी ओर लौटना" नामक पुस्तक पढ़नेसे आप-से-आप यह बात जीमें पैदा हो जाती है, कि महात्मा गान्धी ए० जूस्टके एक प्रधान शिष्य हैं।

देखिये, लुईकुने और ए० जूस्टकी चलायी हुई चिकित्साके बारेमें महात्मा गान्धी क्या लिखते हैं?—

"पेडूपर मिट्टीका लेप लगाकर मैंने खुद नीचे लिखी बीमारियाँ दूर की हैं—

१—"रक्त आमाशय (Dysentry—आंव गिरना), क़ब्ज़ियत (Constipation) और पाक-स्थलीमें देर तक दर्द होना—दो-तीन दिन गीली मिट्टीका लेप करनेसे अच्छा हो गया है।"

२—"सिरमें चारों तरफ़ मिट्टीका लेप करनेसे सिरका दर्द आराम हुआ है।"

३—"आँखोंके चारों तरफ़ मिट्टीका लेप करनेसे दुखती हुई आँखें अच्छी हो गयी हैं।"

४—"चोट लगनेसे कैसा ही दर्द क्यों न होता हो, दर्दकी जगह पर मिट्टीकी पट्टी बाँधनेसे आराम हो गया है।

५—"आग या गरम पानीसे जले हुए स्थानों पर फफोलेके ऊपर मिट्टीका लेप करनेसे आराम हुआ है।"

६—"बवासीरमें भी मिट्टीका लेप फ़ायदेमन्द सा हुआ है।"

७—"ब्यूबोनिक प्लेग (जिसमें गिल्टी निकलती है) पेड़ूपर मिट्टीका लेप करनेसे अच्छा हुआ है।"

८—'ज़ोरका बुख़ार पेडूपर मिट्टीका लेप करनेसे द गया है।"

९—"खुजली, खाज, दाद और फोड़े-फुन्सियोंपर ग मिट्टीका लेप करनेसे फ़ायदा हुआ है।"

कुछ दिन (Eno's Fruit Salt) (ईनोका फ्रूट साल्ट

नामकी दवा नित्य खाये विना मेरा शरीर एकदम अच्छा नहीं रहता था। किन्तु १९०४ ई० में जब मुझे यह मालूम हुआ, कि मिट्टीके लेपसे सभी तरहके रोग दूर होते हैं, तबसे मुझे फिर किसी दिन ईनोका फ्रूट साल्ट नहीं खाना पड़ा।"

इसके सिवा मिट्टी, पानी और हवाकी चिकित्साके विषयमें महात्मा गान्धीने और जो-जो बातें लिखी हैं, वे सब बातें मैं पिछले अध्यायोंमें अपने ढङ्गसे अच्छी तरह लिख आया हूं।

तेरहवाँ परिच्छेद

कुछ जानकार और तजरिबेकार चिकित्सकोंकी राय।

त्रिचनापल्लीके श्रीयुत के० एल० शर्मा, बी० एल०, महाशयकी (Practical Water-healing) नामक पुस्तकमें (पेज २४१ से २४४ तक) एलोपैथिक-चिकित्साके सम्बन्धमें नामी-नामी डाक्टरोंकी जो रायें दी हुई हैं, वह देखिये—

(1) "I declare as my conscientous conviction, founded on long experience, that if there was not a single physician, surgeon, man-midwife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness, and less mortality, than now prevail."—James Johnson, M.D., F. R. S., Editor of Medico-Chirurgical Review.

अर्थात्—"बहुत दिनोंके अनुभवके फलसे मेरा यह दृढ़ आत्मिक विश्वास हो गया है, कि इस संसारमें यदि एक भी डाक्टर, अस्त्र-चिकित्सक, धात्री, रसायिनिक, दवा तैयार

करनेवाला और दवा बेचनेवाला न होता, और दवाएँ न बनतीं, तो आजकी अपेक्षा संसारमें बीमारी और मौत बहुत ही कम होती।"—जेम्स जानसन, एम० डी०, एफ़० आर० एस०, "मेडिको चिररजिकल रिव्यू"—सम्पादक।

(2) "It can not answer to my conscience to withhold the acknowledgement of my firm belief, that the medical profession (with its prevailing mode ot practice) is productive of vastly more evils than good, and were it absolutely abolished, mankind would be infinitely the gainer"—Francis Goggswell, M. D. of Oston. B.

अर्थात्—मेरी यह दृढ़ धारणा है, कि आजकल जो चिकित्साका व्यवसाय जारी है; उससे सर्व-साधारणको लाभके बदले हानि ही अधिक पहुँचती है। यदि यह व्यवसाय एकबारगी उठा ही दिया जाये, तो मनुष्य-जातिका बहुत बड़ा उपकार हो।"—फ्रान्सिस गाग्सवेल, एम० डी० आफ़ आस्टन, बी०।

(3) "Our actual information or knowledge of disease does not increase in proportion to our experimental practice. Every dose of medicine given is a blind experiment on the vitality of the patient."—Dr. Bostock, Author of the "History of Medicine"

अर्थात्—"हमारी इस परीक्षा-मूलक चिकित्सा-विद्याके

प्रसार और वृद्धिके अनुपातसे रोगके सम्बन्धमें हमारा वास्तविक ज्ञान या अनुभव नहीं बढ़ता। हमलोग जो रोगीको औषध देते हैं, उसकी हर एक खुराक गोया रोगीकी जीवनी-शक्तिके ऊपर एकदम अन्धेकी तरह की हुई परीक्षाके सिवा और कुछ भी नहीं है।"—डाक्टर वोस्टक; "हिस्ट्री-आफ़ मेडिसिन" (औषधि-विज्ञानका इतिहास) नामक ग्रन्थके लेखक।

(4) "Let us no longer wonder at the lamentable want of success which marks our practice, when there is scarcely a sound physiological principal among us. I hesitate not to declare, no matter how sorely I shall wound our vanity, that so gross is our ignorance of the real nature of the physiological disorder called disease, that it would perhaps be better to resign the complaint into the hands of nature, than to act, as we are frequently compelled to do, without knowing the why and wherefore of our conduct, at the ovious risk of hastening the end of the patient."—M. Magende, an eminent French Phisiologist and Pathologist.

अर्थात्—"चूंकि हमारा ज्ञान शरीर-विज्ञानके सम्बन्धमें भ्रमसे ख़ाली नहीं हैं, इसलिये चिकित्सा-व्यवसायके मामलेमें हमारी घोर विफलता होना कोई आश्चर्यकी बात नहीं है। मैं

ह निःसङ्कोच प्रकट किये देता हूँ, कि शरीरके विकार और
सके असली तत्वके विषयमें हमारी मूर्खता इतनी अधिक है
यद्यपि यह स्वीकारोक्ति हमारे वृथा गर्वकी निस्सारता प्रकट
करती है), कि हम रोगीको यदि अपने हाथमें न रखकर प्रकृतिके
हाथोंमें दे दें, तो कहीं अच्छा हो। अपने कामके होनेवाले परि-
णामकी भलाई-बुराई सोचे बिना ही हम लाचार होकर जो काम
करते हैं, उसका तत्काल फल यह होता है कि रोगीकी मृत्यु
बहुत जल्द आ जाती हैं।"--एम० मैंगिण्डी, फ्रान्सके सुप्रसिद्ध
प्राणिशास्त्र-विशारद और निदान-विज्ञानी।

(5) "Assuredly, the uncertain and most unsatisfactory art, that we call medical science, is no science at all, but a jumble of inconsistent opinions of conclusions of hastily and often incorrectly drawn, of facts misunderstood or perverted, of comparisons without anology, of hypotheses without reason and theories not only useless but dangerous".
—Dr. Frank, a European author and practitioner,

अर्थात्—"चिकित्सा-विज्ञान नामका जो एक अनिश्चित और अत्यन्त असन्तोषजनक विज्ञान हैं, उसे हरगिज़ विज्ञान नहीं कह सकते, क्योंकि हम देखते हैं कि उसमें कुछ परस्पर-विरोधी मत, कुछ कच्चे और ग़लत सिद्धान्त और कुछ घटनाए, जिनकी सत्यता या तो समझमें नहीं आ सकी, या; जिनका उलटा अर्थ

किया गया, और जिन्हें सादृश-शून्य उपमा, प्रमाण-विहीन कल्पना और निस्सार—विपत्तिपूर्ण मत-वादके सिवा और कुछ नहीं कह सकते,—यही सब भरे हैं।" डाक्टर—फ्रैंक, युरोपके एक ग्रन्थकार और चिकित्सक।

(6) "It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors, if indeed a series of vague and uncertain incongruities deserves to be called by that name. How rarely do our medicines do good! How often do they make our patients really worse! I fearlessly assert that, in most cases, the sufferer would be safer without a physician than with one."—Dr. Ramage, Fellow of the Royal College, London.

अर्थात्—आजकलकी प्रचलित चिकित्सा-प्रणालीको इस नामसे पुकारा जा सकता है कि नहीं, इस विषयमें घोर सन्देह है, क्योंकि इस चिकित्सा-पद्धतिका आधार केवल कुछ अनिश्चित, असम्भव और अनिर्दिष्ट मतामत हैं। जो लोग इस तरहकी चिकित्साका व्यवसाय करते हैं, उनके लिये यह एक शर्मकी ही बात है। हमलोग जिन दवाओंको काममें लाते हैं; वे शायद ही कभी किसी रोगीका भला करती है। अधिकांश यही देखनेमें आता है, कि उलटे रोगीकी अवस्था पहलेसे और भी बुरी हो जाती है। मैं यह बात निर्भय-चित्तसे कह सकता

;, कि चिकित्सककी सहायता लेनेकी अपेक्षा बिना चिकित्सकके ही रोगीकी अवस्था बहुत कुछ सुरक्षित रहती है।"—ाक्टर रामेज, फेलो-आफ़-दा रायल-कालेज, लण्डन।

(7) "Dissectiens daily convince us of ignorance of disease, and cause us to blush at our prescriptions. What mischief have we not done, under the belief of talse facts and false theories! we have assisted in multiplying diseaes. We have done worse—we have increased their fatality."—Benjamin Rush, M. D., Formerly Professor in First Medical College, Philadelphia.

अर्थात्—"रोगके कारणोंके विषयमें हम लोगोंमें कहांतक अज्ञानता भरी है, यह बात मुर्दोंको चीरनेसे प्रति दिन देखनेमें आती है। इस अज्ञानताको सोचनेसे शर्मसे सिर झुक जाता है। भ्रमपूर्ण मतों और निर्मूल घटनाओंके ऊपर विश्वास कर हमलोग संसारका न जाने कितना अपकार कर रहे हैं! रोगोंकी संख्या बढ़ानेमें हमलोग भी सहायता पहुँचा रहे हैं। यही नहीं, जिन सब रोगोंसे प्राण जानेकी पूरी-पूरी सम्भावना रहती है, उनकी भी संख्या बढ़ा रहे हैं।"—बेञ्जामिन रश, एम० डी०, फिलडेलफ़िया फ़र्स्ट मेडिकल कालेजके भूत-पूर्व प्रोफेसर।

(8) "The medical practice of our day is at the best a most uncertain and unsatisfactory system,

it has neither philosophy nor common sence to commend it to confidence."—Prof. Evans, Fellow of the Royal College, London.

अर्थात्—"आजकल जैसी चिकित्सा-पद्धति प्रचलित है, वह अत्यन्त अनिश्चित और असन्तोषजनक प्रणालीके सिवा और कुछ नहीं है। इसमें न तो विज्ञान हैं, न साधारण ज्ञान। इसी लिये लोगोंके मनमें इसके प्रति विश्वास नहीं उत्पन्न हो सकता।" प्रोफेसर इवान्स, फ़ेलो आफ़ दी रायल कालेज, लण्डन।

(9) "I have no fathe whatever in medicine."
—Dr. Baillie of London.

अर्थात्—"औषधिपर मेरा तनिक भी विश्वास नहीं है।—डाक्टर बेलो (लण्डम)

(10) "The vital eflects of medicine are very little uuderstood. It is a term used to cover our ignorance."—Prof. E. H. Devid, M. D., New York Medical College.

अर्थात्—"औषधोंमें कोई जीवनी-शक्ति है यह बात हमारी समझमें नहीं आती। औषध नामकी कोई चीज़ है, यह बात हम अपनी अज्ञानता छिपानेके लिये कहा करते हैं।"—प्रोफेसर ई० एच० डेविड०, एम० डी०, न्यूयार्क मेडिकल-कालेज।

(11) "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They have hurried many to the

rave, who would have recovered, if left to the
ature. All our curative agents are poisions and
s a consequence, every dose diminishes the pa-
ent's vitality."—Prof. Alonzo Clark, M. D.

अर्थात्—"रोग दूर करनेकी धुनमें डाक्टर लोग बड़ा भारी
क़सान ही पहुंचाते हैं। ऐसे अनेक रोगी हैं, जिन्हें यदि
ृतिके ऊपर निर्भर कर दिया जाता, तो शायद वे इतनी जल्दी
ौतके मुँहमें नहीं चले जाते। परन्तु डाक्टरोंने उन्हें बहुत ही
ीघ्रताके साथ मौतके हवाले कर दिया। रोग दूर करनेके
ेशसे हमलोग औषधके नामसे जिन सब चीज़ोंका व्यवहार
रते हैं, वे सब ज़हर हैं और उनकी हर-एक खुराक रोगीकी
ीवनी-शक्तिको घटाती है।" प्रोफेसर एलेञ्जो क्लार्क,
म० डी०।

(12) "It is also taught in all their books and
hools, that disease is an entity, a thing foriegn
the living organism and an enemy to the life-
inciple. The truth is exactly the contrary. Disease
the life-principle itself at war with an enemy.
is the defender and protector of the living or-
nism. It is a process of purification. It is an eflort
remove foriegn and oflensive materials from
e system and to repair the damages the vital

machinery has sustained. It is a remedial effort. Disease is, therefore, not a foe to the subdued or cured, or killed but a friendly office to be directed and regulated and every attempt to cure disease with drug poisons is nothing more nor less than a war on the human constitution. The treatment of diseases with drugs, ever was, now is and always must be, uncertain and dangerous experimentation. It never was and never can be reduced to reliable practical rules."—(The principle of diseases as curative Crises)—Dr. Trall, M. D., the wellknown Physiologist.

अर्थात्—"सभी डाक्टरीके किताबों और स्कूलोंमें यही शिक्षा दी जाती है, कि बीमारी जीवके शरीरसे एक स्वतन्त्र वस्तु है और वह जीवनका शत्रु है। पर सच पूछिये, तो यह बात एकबारगी गलत है। बीमारी मानो हमारे शरीरकी एक ऐसी भीतरी वृत्ति है, जिसका काम दूसरे शत्रुसे युद्ध करना है। बीमारी ही हमारे जीवनकी रक्षिका और पालिका है बीमारी शरीरकी तमाम गड़बड़ोंको दूर कर देती है। इसका काम हमारे शरीरसे दूषित और अनावश्यक पदार्थोंको बाहर निकालकर हमारी बिगड़ी हुई तन्दुरुस्तीको बनाना है बीमारीका मतलब हमारे शरीरकी कमीको पूरा करना है। इ

लिये बीमारीसे हमें यह नहीं समझना चाहिये, कि वह हमारा शत्रु है और हमें उसे दबाना या मार डालना चाहिये। परन्तु नहीं, बीमारी हमारे शरीरके लिये दोस्तका काम देती है, इसलिये उसके कामको संयत करके सिर्फ़ ठीक तौरसे चलने देना चाहिये। इसी लिये ज़हरीली दवाएँ देकर रोगको दबानेकी चेष्टा करना मनुष्यके शरीरपर ही धावा बोलनेके सिवा और कुछ नहीं है। विषैली दवाओं द्वारा रोगको दबानेकी चेष्टा करना भूत, भविष्यत् और वर्तमान तीनों कालमें अनिश्चित और विपद्से भरी हुई परीक्षाका काम है। ऐसी चिकित्सा-प्रणाली विश्वास-योग्य और कार्यकरी नियमों द्वारा कभी विधिबद्ध नहीं हुई और न आगे होनेकी सम्भावना है।"—डाक्टर ट्राल, एम० डी०, सुप्रसिद्ध प्राणीशास्त्र-विशारद।

स्वभाव चिकित्साके मतानुसार स्वास्थ्य रक्षाके विषयमें सरल उपदेश।

१—बड़े सवेरे, कम-से-कम पाँच बजेतक, बिस्तरा छोड़कर उठ बैठना चाहिये।

२—इसके बाद बालू मिली हुई साफ़ मिट्टीसे दांत साफ़ करना और आँख, मुँह, नाक, कान और गरदनपर कमसे-कम पांच मिनटतक ठण्डा पानी रगड़ना और मुँहके भीतर ठण्डा पानी रगड़ना और मुंहके भीतर ठण्डा पानी लेकर २।३ मिनट तक कुल्ला करना चाहिये। मिट्टीसे दांत मलने और इसके बाद ठण्डे पानीके कुल्ले करनेसे दांतके मसूढ़े फूलना, दांतकी जड़ हिलना या गाल फूलनेकी बीमारियाँ नहीं होतीं।

३—ऊपर लिखे अनुसार मुंह और दांतोंकी सफ़ाई करनेके बाद एक गिलास ठण्डा पानी पी लेना (उषःपान करना) चाहिये—चाहे प्यास रहे या न रहे। इस प्रकार ठण्डा पानी पीनेसे बहुतोंकी क़बज़ियत दूर हो जाती है। यदि एक गिलास पानीसे काम न चले या थोड़ा फ़ायदा हो, तो आध-आध घण्टेके

अन्तर पर ३ गिलास तक पानी पीनेसे भयङ्कर कोष्ठवद्धता (पुरानीसे पुरानी क़बज़ियत) भी दूर हो जाती है। इस बातकी मैंने स्वयं भली भाँति परीक्षा ली है। इससे पाठकोंसे इसकी परीक्षा करनेकी सिफारिश करता हूं।

४—ख़ास करके गरमीके दिनोंमें खाली पाँवों (बिना जूते-मोजेके ही), नंगे बदन और नंगे सिर खुले मैदानमें या नदीके तीरपर अथवा इनके अभावमें चौड़ी सड़कपर शुद्ध हवामें अपनी शक्तिके अनुसार जितनी दूर तक टहलते बन पड़े, टहलना चाहिये।

५—इस तरह टहलनेसे जब शरीर काफी गरम हो जाय,—तब यदि घरमें बाथटब हो, तो उसीमें ठण्डे पानीसे हिप-बाथ, स्पाइन-बाथ लें। इसकी सुविधा न हो, तो नदी या तालावमें नहा ले। ख़ास करके सूर्योदयके पहले किसी तरहका स्नान शरीरके लिये बड़ा हितकारी होता है।

६—ऊपर लिखे अनुसार प्रातःकालमें स्नान करनेके बाद अपने-अपने इष्ट-देवताका नाम जबतक बन पड़े, जपें। इसके बाद संसारके साक्षात् देवता माता-पिताको प्रणाम कर चाहे वे अपने कामनें लग जाये।

७—काम शुरू करनेके पहले, उस दिन जो कुछ करना हो, उसकी एक फ़िहरिस्त बना लें। इससे चित्तमें कभी चञ्चलता नहीं होगी और बुद्धि डाँवाडोल नहीं होने पायेगी। इससे शरीर और मन, दोनों ही सुखी रहेंगे। यह काम नहीं हुआ, वह

काम बाक़ी रह गया, यही सोच-सोचकर चिन्तित नहीं होना पड़ेगा।

८—यदि सवेरे चाय या काफ़ी पीनेकी आदत हो तो उसे धीरे-धीरे छोड़नेकी कोशिश करें। ये स्वास्थ्यके लिये बड़ी बुरी चीजें है। सवेरे उठकर खाली पेटमें ठण्डा पानी पहुंचाना चाय पीनेसे कहीं अच्छा है।

९—शरीर अच्छा रहे, तो कमसे कम एक बार स्नान या 'बाथ' अवश्य करें। बीमारीकी हालतमें, ख़ासकर ज्वर होने पर दिनमें तीन बार बाथ या स्नान न कर सकें, तो कम से कम दो बार तो अवश्य ही करें।

१०—जो रोगी हों और जिन्हें बीमारी बेतरह सता रही हो, वे यदि दोपहरतक कुछ भी नहीं खाया करें, तो अच्छा हो। इस तरहका नियम पालन करनेसे भी बहुतसे रोग दूर हो जाते हैं।

११—बीच-बीचमें ठण्डा पानी पीना शरीरके लिये दवाका काम करता है। ऋग्वेदमें भी लिखा है, कि जल सभी रोगोंका नाश करता है।

१२—दिनके समय कभी-कभी देहमें एक अजीब तरहकी सुस्ती छा जाती है, कुछ भी अच्छा नहीं मालूम होता, सिर भी घूमने लगता है, मनमें भी झूंझुलाहट सी भरी रहती है। उस समय थोड़ासा ठण्डा पानी पी लेनेसे यह सब उपद्रव बहुत कुछ शान्त हो जाते हैं।

१३—अकसर केवल ठण्डा पानी पीनेसे ही पेटका दर्द अच्छा हो जाता है।

१४—बदहज़मी और खट्टी डकारें आना आध घण्टे या पौन घण्टेके अन्तर पर एक-एक ग्लास ठण्डा पानी पीनेसे ही आराम हो जाता है। बदहज़मीके कारण पेटमें जो विकार पैदा होता है, वह पानीके साथ मिलकर (Diluted) पेशावकी राह बाहर निकल जाता है, जिससे शरीर थोड़ी देरमें असली हालत पर आ जाता है।

१५—चाहे कैसा ही ज्वर क्यों न हो, लगातार पानी पीते रहनेसे वह धीरे-धीरे कम हो जाता है।

१६—किसी बीमारीमें उपवास करने और बीच-बीचमें थोड़ा-थोड़ा ठण्डा पानी पीनेसे वह बीमारी बहुत कुछ दूर हो जाती है। बहुतेरे ग़रीब इसी तरह अपना रोग छुड़ाते हैं।

१७—छोटे-छोटे बच्चोंको माँकी गोदमें छिपाकर अच्छी तरह गरमा दिया जाये, जिसमें उनके पसीना निकल आये। इससे उनके बहुतसे रोग दूर हो जाते हैं। पसीनेकी राहसे शरीरका मैल बाहर जाता है। (लुईकुने)

१८—बहुतसे रोगियोंके रोग तो खूब हवादार कमरेकी खिड़कीके पास नङ्गा सुला देनेसे ही दूर हो जाते हैं। (ए० जूस्ट)

१९—खूब बदहज़मी होनेपर क़ै करनेको जी चाहता है, मिचली आती हो, तो थोड़ा सा ठण्डा पानी पी लेना चाहिये। इससे नहीं पची हुई चीजें क़ैके साथ ही बाहर आ जाती हैं

और शरीर तुरत ही हलका हो जाता है—चित्तमें शान्ति आ जाती है।

२०—पाखाने-पेशाब या भोजनका वेग, प्यासका वेग, जुम्हाई छींक और नींदका वेग कभी नहीं रोकना चाहिये। इससे बड़ी कठिन बीमारियाँ हो जाती हैं।

२१—क्या जाड़ा, क्या गरमी, सभी ऋतुओंमें घरकी सब खिड़कियाँ खोलकर खुली हुई शुद्ध हवामें सोना चाहिये। जाड़ेमें शरीर कपड़ेसे ढका होनेपर भी इस तरह खुली हवा मिलनेसे किसी तरहकी बीमारी नहीं होने पाती। इसकी मैंने खूब परीक्षा की है।

२२—कितनी ही बीमारियाँ केवल हिप-बाथसे और कितनी ही केवल सिज़-बाथसे दूर होती हैं। कितनेहीमें दोनों तरहके 'बाथ' लेने पड़ते हैं। प्रत्येक हिप-बाथ और सिज़-बाथके बाद सिरसे पाँवतक देहपर पानी डालकर सम्पूर्ण स्नान करना चाहिये।

२३—खाज, खुजली, दाद, फोड़े-फुन्सियाँ आदि जितनी चमड़ेकी बीमारियाँ हैं; वे बाली मिली हुई मिट्टीके लेप या कम्प्रेससे अच्छी हो जाती हैं।

२४—पेडूपर इस तरहकी मिट्टीका लेप ज्वरके लिये राम-बाण है।

२५—भूख लगे, तभी खाना चाहिये। भूख नहीं मालूम हो, तो केवल जल पीकर रहना चाहिये। बिना भूखके भोजन करनेसे बहुतसे रोग पैदा होते हैं।

२६—कोई चीज़ खाने या पीनेके पहले थोड़ी देरके लिये दिमाग़से काम लेना बन्द रखना चाहिये।

२७—रातको भोजन करनेके बाद और सोनेका पहले किसी तरहका दिमाग़ी काम करना उचित नहीं। ऐसा करनेसे रातको नींदमें विघ्न पड़ता है और अच्छी तरह नींद नहीं आनेसे तन्दुरुस्ती बेतरह बिगड़ जाती है।

२८—सदा जी खोलकर हँसनेसे शरीर खूब अच्छा रहता है।

२९—बीच-बीचमें निर्दोष आमोद प्रमोद करनेसे हमारे स्वास्थ्यका बड़ा फ़ायदा पहुँचाता है। इससे उम्र बढ़ती है।

३०—रातको ९ बजे सोयें और सवेरे ५ बजे उठें। ८ घण्टेसे कम सोना शरीरकी रक्षाके लिये अनुचित हैं। इसलिये सदा इस बातकी चेष्टा करना चाहिये, जिसमें कम-से-कम ८ घंटे रोज़ सोया करें।

३१—बच्चोंको सदा नंगे बदन, नङ्गे पांवों और खुले सिर रखें। इससे एक तो तन्दुरुस्ती अच्छी रहेगी और दूसरे खर्चमें भी किफ़ायत होगी। इससे रुपये-पैसेका उतना अभाव नहीं मालूम पड़ेगा। अभावकी कमी भी तन्दुरुस्ती बनी रहनेमें सहायता पहुंचाती है।

३२—लुईकुने, ए० जूस्ट और लिण्डलेयर आदि प्रसिद्ध-प्रसिद्ध स्वभाव-चिकित्सकोंका यह मत है, कि वैज्ञानिक हिप-बाथ, सिज़-बाथ, मड-बाथ (गीली मिट्टीका स्नान) और सूर्य-

किरणोंका वाथ सभी तरहकी बीमारियोंको दूर कर सकते है। मैंने प्रायः प्रत्येक वीमारीमें इस तरीकेसे काम लेकर पूरी कामयावी हासिल की है, जिसे देख-सुनकर लोगोंको अचम्भा हो सकता है।

३३—देहमें चाहे जो कोई व्याधि क्यों न हो, वह देहके अन्दर फ़िज़ूल गरमी यानी आग पैदा हो जानेके कारण ही उत्पन्न हुई है, इसमें तो कोई सन्देह ही नहीं है। इस आगको मामूली समझकर भूल नहीं जाना चाहिये, बल्कि ऊपर लिखे वाथोंकी सहायतासे उनको पैदा होते ही नष्ट कर डालना चाहिये। यदि थोड़ासा कपड़ा फटते ही सी लिया जाये, तो वह तुरत ही फिर पहनने योग्य हो जाता है, पर यदि तुरत ही नहीं सी लिया जायेगा, तो वह धीरे-धीरे बिल्कुल फट जायेगा और काम लायक़ नहीं रहेगा। यदि एक छोटी सी दियासलाईकी आगकी उपेक्षा कर दी जाये, तो वह धीरे-धीरे बहुत बड़ी अगलगीका तमाशा दिखा देगी, जिसमें घर-द्वारा सब जलकर ख़ाक हो जायेंगे। इसी तरह मामूली बुख़ार यानी थोड़ी सी आग या गरमी शरीरके अन्दर पैदा होते ही यदि हम उसकी परवा न करेंगे। तो वह आग बहुत शीघ्र हमें जलाकर राख कर देगी। इस बातका हमेशा ख़याल रखना होगा।

३४—मिट्टी, जल, गरमी, हवा और आकाश-इन्हीं पांच तत्वोंसे हमारी यह देह बनी हैं। इन्हीं पाँचोंसे हमारी तमाम बीमारियाँ दूर हो सकती है। इस बातको अटल समझेंगे।

३५—पेडूपर ठण्डे पानीकी पट्टी और पेशाबकी राह पर
ड़े जलका प्रयोग करनेसे ज्वर और अन्यान्य बीमारियाँ दूर
ती है।

३६—ठण्डे जलकी पट्टीकी तरह गीली मिट्टीकी पट्टी पेडूपर
से भी ज्वर और अन्यान्य रोगोंमें भी लाभ होता है।

३७—सदा सात्विक आहार करना ही अच्छा है। सात्विक
हार किसे कहते हैं, यह अगले भागमें "भोजन और पीनेकी
ज़ों" के वर्णनमें विस्तारके साथ लिखा जायेगा।

३८—खायी हुई चीज़को गलेके नीचे उतारनेके पहले उसे
ूब चबाना चाहिये, जिसमें उसके साथ काफ़ी तादादमें
ार मिल जाये। लारकी सहायतासे भोजनके पदार्थोंको
बाना बदहज़मीकी बड़ी भारी दवा है।

३९—जाड़ेके दिनोंमें भीगी हुई घासपर, गीली ज़मीनपर
ीगे पत्थरपर, ख़ाली पैरों (विना जूता आदि पहने) घूमनेसे
हुतसे रोग दूर होते हैं।

४०—घरमें कोई बीमार पड़े, तो उसकी अपनी अवस्था और
ानके अनुसार व्यवस्था करके शेष भगवान्‌के भरोसे छोड़ देना
चाहिये।

४१—बीमार पड़ते ही हमलोग संस्कार-दोषके कारण दवा
खानेके लिये बेचैन हो जाते हैं। इस विषयमें ए० जूस्ट क्या
कहता है, वह सुनिये,—

"औषध-औषध करके आदमी क्यों हैरान होते रहते हैं?

हम जो फल खाते हैं, वे ही काफ़ी दवा हैं। प्रकृतिने उन फलोंमें ही दवा भर रखी है। एक तो ये फल खानेमें मीठे होते हैं और दूसरे सभी तरहकी बीमारियाँ दूर कर सकते हैं। फल अमृतका भण्डार और देवताओंके खाने योग्य सुधाका अधार है। क्यों मनुष्य रोग दूर करनेवाले इन फलोंका मधुररस छोड़कर भयानक औषधियोंका 'मिक्सचर' तैयार करते हैं और उसे ही इस्तेमाल कर अपनी देहको दुःखकी दरियामें डूबाते हैं, यह बड़े आश्चर्यकी बात है।

"औषधियोंसे रोग दूर नहीं होते।"

सब रोगोंका परस्पर सम्बन्ध ।

(UNITY OF DISEASES)

लुईकुने लिखा है,—"There is no diseases without fever and there is no fever without disease. अर्थात् कोई ऐसा रोग नहीं, जिसमें ज्वर नहीं आता हो और ज्वर बिना रोगके कदापि नहीं होता। ज्वरका मतलब शरीरके अन्दर गरमागरम गैस (Fermentation) पैदा होना यानी फ़ाज़िल गरमीकी पैदायश है।

ज्वर यानी इस गरमीको क्योंकर दूर किया जाता है, यह पहले भली भाँति बतलाया जा चुका है। इस ज्वर या गरमीका इलाज है हिप-बाथ, सिज़-बाथ, जलकी पट्टी, जलका कम्प्रेस, गीली मिट्टीकी पट्टी या कम्प्रेस और उसके साथ-साथ स्टीम-बाथ और सन्-बाथ—यह बात पहले ही अच्छी तरह बतला दी गयी है।

अब यदि यही स्थिर सिद्धान्त हो, कि ज्वर बिना कोई रोग नहीं होता अर्थात् सब बीमारियोंका घर ज्वर ही है, तो देहमें चाहे जो कोई बीमारी क्यों न पैदा हो, ऊपर लिखे कई प्रकारके

बाथ लेनेसे वह ज़रूर ही अच्छी हो जायेगी। हां, ख़ास-ख़ास बीमारियोंकी प्रचण्डताके हिसाबसे प्रयोगमें फ़र्क़ पड़ता है कोई बीमारी तो एकाध वार हिप-बाथ लेनेसे, कोई सिर्फ सि बाथसे, कोई मिट्टीकी पट्टीसे आराम हो जाती है और किस किसीमें हिप-बाथ, सिज़-बाथ, स्टीम-बाथ, सन्-बाथ आ सभीको काममें लाना पड़ता है।

जो लोग अपने घरमें जल-चिकित्सा जारी करना चाहते वे कुछ दिन स्वयं इसकी परीक्षा करें, तो सहज ही सीख लें एक बार जल और मिट्टीके अचरज-भरे गुण और प्रभाव दे पर फिर कभी किसी प्रकारकी दवा-दारूका वे नाम भी न लें

किसी बीमारीकी चिकित्साके समय उसके साथ ही सा आहारके परहेज़का भी पूरा ख़याल रखना पड़ता है। लुई और अन्य स्वभाव-चिकित्सकोंने सभी बीमारियोंका प्र बतलाते हुए अनुत्तेजक और स्वाभाविक भोजनकी ही व्यवस्थ दी है। इसका मतलब सहज पचनेवाले फल, दही, मट्ठा औ आटा इत्यादि।

स्वभाव-चिकित्सासे कौन-कौनसे रोग दूर होते हैं?

बहुतोंका यह खयाल है, कि स्वभाव-चिकित्सासे केव बहुत दिनोंकी पुरानी बीमारियाँ ही अच्छी होती हैं; और न पर यह ख़याल महज़ ग़लत है। क्यों कि ऐसी कोई बीमारी

नहीं, जो स्वाभाविक चिकित्सासे दूर न हो। Acute diseases यानी नयी, पर कठिन, बीमारियाँ, जैसे—हैजा, चेचक, मोती-झरा, न्यूमोनिया, इनफ्लुएञ्जा, टाइफायड, डिपथीरिहा, नया बुख़ार, सर्दी, ब्राङ्काइटिस इत्यादि हाइड्रोपैथिके द्वारा अन्य चिकित्साओंकी अपेक्षा बहुत ही कम समयमें अच्छी होती है; यह बात विना देखे कोई नहीं मानेगा। ये सब बीमारियाँ हाइ-ड्रोपैथीके अनुसार साधारणतः ८ ! १० दिनमें अच्छी हो जाती है। इससे अधिक समय नहीं लगता।

क्षयकास, मैलेरिया, काला बुखार, दमा, डिसपेपशिया आदि पुरानी और स्थायी बीमारियोंके दूर होनेमें साधारणतः अधिक समय लगता है। पर कभी-कभी इनके रोगी भी बड़ी जल्दी आराम हो जाते हैं।

परिशिष्ट ।

आरोग्य-सम्बाद ।

१—डिसपेपसिया (संग्रहणी), क्षुधाहीनता (भूख न लगना) और बदहज़मी—कलकत्तेकी छोटी अदालतके नामी वकील श्रीयुत बाबू श्यामलाल सरकार, एम० ए० बी० एल; (उम्र ६० सालसे ऊपर) इन रोगोंसे वर्षोंसे परेशान थे। जल-चिकित्साके मतानुसार मिट्टीका बाथ और हिप-बाथ, स्पाइन-बाथ इत्यादि प्रतिदिन दो बार लेनेसे वे एकदम अच्छे हो गये और अब भी दिनमें दो बार बाथ लेते हैं।

२—लड़कपनसे ही पेटमें बायगोलेकी बीमारी और उसीके साथ-साथ वात-व्याधि होना तथा अन्तमें पीठकी रीढ़ टेढ़ी हो जाना।

बाबू सुनाले प्रकाश कर बी० एल० (कलकत्ता-छोटी अदालतके वकील) लड़कपनसे ही पेटमें बायगोला होनेसे परेशान थे। इसीसे होते-होते उन्हें वातने धर दबाया। अन्तमें गरदनसे लेकर कमरतक पीठकी रीढ़ ऐसी टेढ़ी हो गयी, कि वे इधरसे उधर गरदन मोड़नेसे भी लाचार हो गये। शरीरकी हालत बेतरह बिगड़ गयी मेरे जल चिकित्साके गुरु श्रीयुत बाबू परेशचरण चट्टोपाध्याय, बी० ई० महोदय गत दिसम्बर महीनेसे उनकी दवा

कर रहे हैं। बायगोला तो एकदम दूर हो गया है, मामूली तौरसे तन्दुरुस्ती भी अच्छी हो गयी है और रीढ़का बाँकापन भी बहुत कुछ दूर हो गया है। वे अबतक यही चिकित्सा कर रहे हैं। प्रतिदिन दो बार हिप-बाथ और स्पाइन-बाथ और बीच-बीचमें स्टीम-बाथ लेते हैं। खाने-पीनेसे पूरा परहेज़ रखते हैं। अभी उनकी बीमारी जड़से दूर होनेमें कुछ समय लगेगा।

३—भयानक बात-व्याधि, जिससे आदमी खाटपरसे उठनेसे भी लाचार हो जाये।—बाबू गोपालचन्द्र मुखोपाध्याय, (७६ नं० रामकान्त बसु स्ट्रीट, कलकत्ता) बड़ी भयङ्कर रीतिसे बात-रोगसे पीड़ित हुए। वे प्रतिदिन ठण्डे पानीका बाथ रीतिके अनुसार लेते-लेते पूरी तरह चङ्गे हो गये हैं। जब कभी खाने-पीनेकी गड़बड़से उन्हें फिर बात धर दबाता है, तब वे इसी ठण्डे जलके बाथका राम-बाण चलाकर उसे दूर कर देते हैं।

४—बहुमूत्र, एकज़िमा—बाबू जगदीश्वर बागची बी० एल० (वकील, छोटी अदालत, कलकत्ता) उक्त दोनों रोगोंके लिये आजकल वैज्ञानिक बाथ ले रहे हैं। इसका नतीजा यह हुआ है, कि उनकी तन्दुरुस्ती बहुत कुछ सुधर गयी है। उनको पूरा विश्वास है, कि वे इसी चिकित्सासे एकदम भले चङ्गे हो जायँगे।

५—पुराना दमा और दम निकलनेवाला छातीका दर्द या दम फूलना।

बाबू सतीशचन्द्र कर्मकार १० नं० निवेदिता लेन, कलकत्ता बहुत दिनोंसे दमाके मारे परेशान थे। प्रतिदिन दो बार बाथ टबमें हिप-बाथ लेते लेते ४।५ महीनेके अन्दर ही उनकी यह पुरानी बीमारी बारह आने कम हो गयी है। बाथके साथ-साथ खाने-पीनेका परहेज़ भी चल रहा है। पहले दो क़दम चलते हुए भी उन्हें तकलीफ़ मालूम होती थी। अब ४।५ मीलतक घूमते हुए चले जाते हैं।

६—भयानक मोतीझरा, उसके बाद ही न्यूमोनिया, टाइफायड, रक्तामाशय और ट्यूबर क्यूलोसिसके लक्षण।

मेरे छोटे बच्चेकी उमर १—१॥ सालकी है। गत वैशाख मासकी पहली तारीख़को इस रोगसे पीड़ित हुआ। उसे प्रति दिन इस तरहसे बाथ दिया जाता था—दो दफे हिप-बाथ और उसके बाद सम्पूर्ण स्नान (Whole bath) और दो दफे सिज़-बाथ। बीच-बीचमें वेट-शीट-पैक (Wet sheet pack) कर दिया जाता था। इससे भी अच्छा फ़ायदा मालूम होता था। प्रत्येक बार बाथ-लेनेपर रोगीको ऐसा चैन मिलता था, कि वह २।३ घण्टेतक सोया रह जाता था। एक सप्ताहमें दो बार करके स्टीम-बाथ देकर उसके शरीरसे पसीना निकालनेके बाद ठण्डे जलका बाथ दिया जाता था। इससे भी रोगकी प्रचण्डता बहुत कुछ कम हो जाती थी। इसी तरह पांच हफ्ते तक चिकित्सा की गयी और लड़का एकदम आराम हो गया। मेरा इस लड़केसे बड़ा एक लड़का ठीक इसी रोगसे ला-

ऐलोपैथी, होमियोपैथी और कविराजी दवाएँ होते हुए भी बच नहीं सका, मर ही गया। मोतीझरा होनेके बाद ही इतने छोटे बच्चोंको टाइफायड और न्यूमोनिया हो जाने पर डाक्टर और कविराज तो यही कहेंगे, कि इसे स्वयं धन्वन्तरी आकर बचाना चाहें तो भी नहीं बचा सकेंगे। वह पांच सप्ताह तक बीमार रहा; पर किसी दिन नीन्द नहीं आनेसे बेचैन नहीं हुआ। जब कभी हालत बड़ी ख़राब मालूम पड़ती, तब उसे नीबूका रस मिला हुआ मिश्रीका शरबत चमचसे दिलाया जाता था। और कोई पथ्य नहीं दिया जाता था।

७—भयानक न्यूमोनिया (१०४—१०५ डिग्रीका बुखार) छातीका भयङ्कर दर्द और उसके साथ ही साथ ज़ोरकी खांसी श्रीयुत विष्णुपद मुखोपाध्याय। इसका विस्तृति विवरण पहले दिया जा चुका है।

८—सर्दी खांसी, इन्फ्लुएंजा और उसके साथ ही प्रबल ज्वर झिंखिरा (हवड़ा) निवासी श्रीखगेन्द्रनाथ चट्टोपाध्याय एकदम हमारे घर आकर इसी रोगमें गिरफ्तार हो गये। दिनमें दो बार हिप-बाथ, उसके बाद पूरा बाथ और सिर्फ एक बार स्टीम-बाथ देनेसे ही वे तीन दिनमें एकदम भले चङ्गे हो गये।

९—सर्दी, खांसी और प्रबल ज्वर—झिंखिरा-निवासी प्रसिद्ध कथक श्रीयुत अभयापद चट्टोपाध्याय महाशय इसी रोगसे बीमार पड़े। तीन ही दिन हिप-बाथ और सम्पूर्ण स्नान और बीचमें एक बार स्टीम-बाथ देनेसे वे एकदम अच्छे हो

जाये। पेट साफ़ करनेके लिये उन्हें एक दिन डूशके द्वारा भीतरी स्नान (Internal bath) भी कराया गया था।

१०—सिरमें भयानक रक्त जमा होना—(Bloodpressure) बाबू ठाकुरप्रसाद मारवाड़ी (१० नं० काटन स्ट्रीट) बहुत दिनोंसे इस रोगमें पड़े थे। मेरे गुरु श्रीयुक्त परेशचरण चट्टोपाध्याय महाशयका इलाज करनेसे वे एक महीनेमें हिप-बाथ, स्पाइन-बाथ, कभी-कभी स्टीम-बाथ, गीली मीट्टीका बाथ और गङ्गास्नान कर और खाने-पीनेके विषयमें पूरी-पूरी सावधानी रखकर वे इस रोगके पञ्जेसे बिलकुल ही छूट गये।

११—रक्तामाशय—(लाल आँव)—दिनमें १५।१६ बार लाल या खून मिला हुआ दस्त होना। मेरी पुत्रवधू कुछ दिन पहले इस रोगमें गिरफ्तार हुई थी। प्रतिदिन दो बार केवल हिप-बाथ और उसके साथ-साथ सम्पूर्ण स्नान करनेसे ही वह ३ दिनमें अच्छी हो गयी।

१२—पुराना बुख़ार और डिस्पेपसिया—बाबू राधारमण बसुका ५।६ वर्षका लड़का (५८ नं० रमाकान्त बसु स्ट्रीट कलकत्ता) बहुत दिनोंसे बुख़ार झेल रहा था। प्रतिदिन दो बार हिप-बाथ और बीच-बीचमें स्टीम-बाथ लेनेसे वह दो ही सप्ताहमें अच्छा हो गया।

१३—सात महीनेका पुराना मलेरिया बुख़ार—गढ़भवानीपुर (हुगली) निवासी बाबू शशिभूषण चौधरीका बड़ा लड़का

७ महीनेसे कठिन मैलेरियासे बीमार था। इन सात महीनोंमें उसने कमसे कम सात सौ ग्रेन कुनैन खायी होगी; पर तो भी उसका ज्वर नहीं छूटा। २-३ सप्ताहके बाद ज्वर फिर आही जाता था। कुनैन खानेका फल एक यह भी हुआ, कि संग्रहणी देह पर पूरा दख़ल जमा बैठी। एक ही हफ्तेतक जल और मट्टीकी चिकित्सा करते ही मैलेरिया तो एकदम बिदा हो गया। हेप-बाथ, सिज़-बाथ, पेड़ूपर गीली मीट्टीकी पट्टी और बीच-बीचमें स्टीम-बाथ और सन्-बाथ आदिके ही द्वारा उसका पुराना मैलेरिया आराम हुआ!

१४--साल-भरका पुराना मलेरिया, देह सूखकर लकड़ी हो जाना, जीवनकी आशा नहीं रहना।—मेरी एक भाँजीकी सुसराल हुगली ज़िलेके रामपुर गाँवमें है। वह तो मुल्क ही मैलेरियाका है। वह साल-भरतक मैलेरियासे बीमार रही और कुनैन खाते रहनेसे उसकी देहमें कुछ भी मांस बाक़ी नहीं रहा। ज्वरने ऐसा अड्डा जमाया था, कि किसी तरह दूर होनेका नाम नहीं लेता था। मेरी एक भाँजीने जल-चिकित्सा सीखकर उसे प्रतिदिन दो बार स्नान करना और दिन-भरमें ४।५ दफे पेड़ूपर ठण्डे जलकी पट्टी रखना शुरू किया। बस वह १।२ महीनेके इलाजसे बिलकुल भली-चङ्गी हो गयी। अब भी वह प्रतिदिन दो बार स्नान करती है और अच्छी-भली हालतमें है।

१५—मैलेरिया-ज्वरकी अन्तिम अवस्था—हाथ-पैर फूलना डाक्टर-कविराजोंने बचनेकी आशा छोड़ दी।

गढ़भवानीपुर (हुगली) के एक ग़रीब आदमीकी ७।८ बरसकी लड़की मैलेरिया झेलते-झेलते इस अवस्थाको पहुँच गयी थी। मेरे मित्र बाबू शशिभूषण चौधरीने जल-चिकित्साके विधानानुसार उसके पेड़ू पर जलकी पट्टी और मिट्टीका कम्प्रेस देकर और पूरा स्नान कराकर १० दिनमें पूरी तरह आराम कर दिया।

१६—हैज़ा और उसके साथ-साथ दम बन्द करनेवाली हिचकी। मेरी चौथी लड़की गत जनवरी महीनेमें अपनी सुसरालमें हैज़ेसे बीमार हुई। सवेरे छः बजेसे साँझके छः बजे तक एलोपैथिक चिकित्सा चलती रही। धीरे-धीरे उसकी हालत बहुत ख़राब हो गयी। मुझे शामको छः बजे ख़बर मिली। उस समय वह एकदम खाटमें सटी हुई थी—उठने-बैठनेसे लाचार हो गयी थी, खाटपर पड़ी-पड़ी कै करती और दस्त दस्त हो रहे थे। दो बार पेड़ूपर एक-एक घण्टे तक ठ जलकी पट्टी और दो बार १०।२० मिनटतकका सिज़-बाथ दें उसकी देहकी जलन और हिचकी इस तरह बन्द हो गयी, उसे जो नीन्द आयी, वह रातके ३ बजे ही टूटी! नीन्द टू ही खूब पेशाब हुआ और सारा रोग एकदम जाता रहा।

दस बरसका पुराना उदर शूल—बाबू परमेश्वर मन्ता, क कत्ता रथतल्लाके "प्रतापमल रामेश्वर" नामक फ़र्ममें नौकर उन्हें १० वर्षसे खानेके बाद ही पेटमें शूल चलनेकी बीमारी ऐलोपैथी, कविराजी आदि तरह-तरहकी चिकित्साएँ क

थक गये ; पर कोई लाभ नहीं हुआ। दो सप्ताहतक पेड़ूपर ठण्डे जलका कम्प्रेस देते रहनेसे ही वे एकदम अच्छे हो गये।

१८—दस बरसकी पुरानी नामर्दी Impotency—ई० आई० रेलवे एक बड़े कर्मचारीके एक धनी मित्र दस बरससे नामर्दीमें मुबतिला थे। ऐलोपैथी, होमियोपैथी, कविराजी और हकीमी दवाएं करके भी उन्हें कुछ लाभ नहीं हुआ। रोगीके उक्त बन्धु इलाहाबादसे लुईकुनेकी चलायी हुई चिकित्सा-पद्धति सीखकर आये और उन्होंने उसी तरीक़ेसे पाँच हफ्तेमें यह कठिन बीमारी अच्छी कर दी। यह रोग दूर होनेका यह नतीजा हुआ है, कि गत ७ वर्षों के अन्दर उन्हें चार सन्तानें हुई हैं। हिप-बाथ, सिज़्-बाथ और भोजनका परहेज़ करके ही वे इस रोगके हाथसे छुटकारा पा सके हैं।

१९—वंश परम्परासे चला आता हुआ क्षय-कास या यक्ष्मा १९२१ ई० की २१ वीं मईके "स्टेट्समैन" अख़बारमें लुईकुनेके वैज्ञानिक स्नानकी सहायतासे मि० आर० डी० गुप्तके क्षय-रोगसे मुक्त होनेकी जो रिपोर्ट छपी थी, वह नीचे उद्धृत की जाती है:—

"From the statesman, 21 st. May 1924.

"CAN MAN LIVE EOR EVER ?"

Mr Gupta said,—

"The first important item in my enquiry has

been my ownself. I belong to a prominent family of consumptives. My parents as well as all my brothers & sisters excepting myself and another brother, who died of snake bite, died battling against that fell disease. All my brothers and sisters died before attaining the age af 24. I got the disease at the usual time towards the end of 24. I finally decided to go straight to heaven by dying on the bank of the sacred Ganges at Allahabad. Then came the advice of a kindly European friend the Hon. Mr. S. H. Fremantle, senior member of th United provinces, Board of Revenue, whose word "why not give nature a chance to fix you up" ar still ringing into my ears.

Accordingly, I was taken to the Ganges ban and while there, under advice from another frien I decided to take a chance with Louis Kuhne bath and simple diet treatment. As the treatme progressed, I felt a decided improvement, a finally became healthy and strong by continui the treatment for about ten months. During t period of treatment as a result of careful and m

rsonal observation I arrived at the following ree couclusions :—

That there exists a very close relation between t and development and aggravation of symptoms. hat the refreshing eflect of bath was due to moval of surplus heat which helped the disease oducing material activity. The bath disarmed the sease and facilitated its removal from the system y the blood-current.

*   *   *   *

Early in 1916 I started my water cure Institute. Iere I handled all variety of diseases ranging om common colds, fever, malaria, ulcers, cholera eprosy, cancer, prevention of impending death and esuscitation after apparent death. With certain nodifications I found my conclusions to be uni-ersally applicable in the cure of diseases. The esults obtained were so satisfactory that, perhaps, I vould have never cared, still less dared, to come ll the way from Allahabad to disturb the peace of our health priests"

मिस्टर आर० डी० गुप्तने गत २१ वीं मई १९२४ को कलकत्ता-रोटरी क्लबमें ऊपर लिखा हुआ प्रबन्ध पढ़ा था। इसमें उन्होंने अपने क्षय-काल (pthisis) रोगके लुईकुनेके वैज्ञानिक स्नान द्वारा आराम होनेका हाल बतलाया था। उनके माता-पिता इसी रोगसे मरे थे। उनकी कई भाई-बहनें २४ वर्षकी उमरको पहुंचते न पहुंचते इसी रोगसे मर चुकी थीं। उन्हें ठीक इसी उमरमें इस बीमारीने धर दबाया। इलाहाबादमें किसी मित्रकी सलाहसे उन्होंने दस महीनेतक लुईकुनेके बतलाये अनुसार वैज्ञानिक 'बाथ' लिया और आहारके विषयमें पूरा परहेज़ रखते रहे। इसी तरीकेसे वे इस रोगके हाथोंसे छुटकारा पा गये। यही नहीं, फिर तो उन्होंने जल-चिकित्साके लिये एक संस्था ही खोल डाली, जिसके द्वारा उन्होंने लोगोंके निम्न लिखित रोग इसी चिकित्सा-प्रणालीसे आराम कर दिये,—घाव, हैजा कैन्सर, कोढ़, ज्वर, सर्दी, खाँसी, इत्यादि, इत्यादि।

लुईकुनेके बाथने मि० गुप्तके शरीरपर ऐसा असर दिखाया है, कि वे कहते हैं, कि यदि मनुष्य प्रतिदिन इसी तरह ठिकानेके साथ 'बाथ' ले, तो वह अमर हो सकता है।

(मेरी यह धारणा है, कि यदि मनुष्य प्रतिदिन बाथ ले और नियम-पूर्वक आहार विहार करके चले, तो वह १२० वर्ष तक जी सकता है।)

२०—रक्तामाशय; (Dysentry आँव, पेचिश) और सामयिक ग्रन्थि-वात (गठिया)—बाबू अधरचन्द्र हाज़रा (२...

बागबाज़ार स्ट्रीट, कलकत्ता), उमर ६० साल। रह-रहकर उन्हें गठिया उभर आनेसे बड़ी तकलीफ़ हो जाती है। अफ़ीम खानेकी भी आदत हैं। कुछ दिन हुए, ये एक बार पेचिशसे बड़े परेशान हुए। दिन-भरमें १६-१७ बार दस्त आते और आँव गिरती थी। हमारी चिकित्सा कराते ही दो दिनमें अच्छे हो गये। उसी समयसे वे प्रतिदिन सिज़-बाथ लेने लगे, जिससे उनका गठिया रोग भी एकदम जाता रहा। उन्हें एक बार स्टीम-बाथ और दो बार हिप-बाथ दिया गया था। बस इसीसे उनका रक्तामाशय, आँव जाना बन्द हो गया।

२१—दस्त, कै और हाथ-पैरकी पिण्डलियां चढ़ने लगना। हम लोगोंके सम्बन्धी श्रीयुत सत्य जीवन भट्टाचार्य एक दिन एकाएक बीमार पड़ गये। सवेरे-ही-सवेरे उन्हें तीन बार कै हुई और दो दस्त आये। बस हाथ-पैरकी पिण्डलियाँ चढ़ने लगीं, चेहरा सूख गया और आँखें बैठ गयीं। २० मिनटका हिप-बाथ देते ही उनकी बीमारी एकदम जाती रही और उन्हें नींद आ गयी। दो घण्टे बाद नींद खुलनेपर उन्हें भूख सी मालूम हुई। फिर उन्हें दस्त या कैकी शिकायत नहीं हुई।

२२—हुपिङ्ग-कफ़ (कूकर खाँसी)—मेरे तीसरे लड़केकी उमर सात सालकी है। वह कूकर खाँसीसे बेतरह परेशान था। प्रतिदिन दो बार हिप-बाथ और बीच-बीचमें स्टीम-बाथका प्रयोग करनेसे वह १०। १२ दिनोंमें ही पूरी तरह अच्छा हो गया।

२३—छः महीनेके पुरानी आँव और डिसपेपशिया (संग्रहणी) नं० २३०।२ अपर चितपुर रोड़, कलकत्ता-निवासी बाबू कालीकृष्ण मुखोपाध्याय छः महीनेसे इस रोगसे परेशान थे। पाँच दिनकी जल-चिकित्सासे वे एकदम अच्छे हो गये उन्हें केवल हिप-बाथ दिया गया था।

२४—दमा (Asthma)—मेरी स्त्री प्रायः दो सालसे दमासे दु;ख पा रही थीं। उनके जीमें यही बात बैठी हुई थी, कि पानीसे उनकी तकलीफ़ बढ़ेगी। बड़ी रातको उनकी नीन्द टूट जाती और वे खांसते-खाँसते परेशान हो जाती थीं—दम निकलनेकी नौबत पहुंच जाती थी। बीचमें मुँहसे खून भी गिरता था। लगभग छः महीनेतक जल-चिकित्साके क़ायदेके मुताबिक़ बाथ लेनेसे उनकी बीमारी तीन हिस्से दूर हो गयी है। अब दमा उभरनेसे रातको उठकर जागरण नहीं करतीं।

२५—सिरमें खूनका ज़ियादा जमा होना (Blood pressure) सिरचकराना, स्नायविक दुर्बलता और हाइड्रोसील (अण्डवृद्धि) कुछ दिन पहले खाने-पीनेकी गड़बड़ आदि कई कारणोंसे मैं स्वयं स्वाभाविक दुर्बलतासे बीमार हो गया था। हिप-बाथ सिज़-बाथ और कभी-कभी स्टीम-बाथ लेकर बिना किसी दवाके ही मैं तीन हफ्तेमें एकदम अच्छा हो गया। आज भी मैं दिनमें दो बार हिप-बाथ लेता हूं। मेरी बहुत दिनोंकी पुरानी हाइड्रोसीलकी बीमारी भी इसी चिकित्सासे आधी कम हो गयी है और धीरे-धीरे कम ही होती जाती है। अपनी तन्दुरुस्ती भी

माम तौरसे हमेशः अच्छी रहती है। प्रत्येक बार बाथ लेनेपर मुझे नयी जिन्दगी सी मिल जाती है। स्नायविक दुर्बलता तो इस समय बिलकुल नहीं रही। (मूल ग्रन्थकार)

२६—गर्भ गिरना और ख़ूनका जारी होना, जिससे जानको ख़तरा हो।—हमारे गांव (गढ़ भवानीपुर) की एक स्त्रीको यह रोग हुआ। तीन महीनेका गर्भ हुआ ही था, कि खून जारी हुआ और बड़ी तकलीफ़ मालूम होने लगी। तीन दिनोंतक इतना खून जाता रहा, कि उसके घरवालोंने उसके जीनेकी आशा त्याग दी। १०।१५ मिनटतक सिज़-बाथ देते ही रोगीके पेटसे रक्तका एक ढेला सा बाहर निकला और वह एकदम अच्छी हो गयी। इसके बाद और भी ४।५ दिनतक सिज़-बाथ दिया गया, बस बिलकुल अच्छी हो गयी। फिर उसकी कोई चिकित्सा नहीं करायी गयी। उसका इलाज मेरे मित्र बाबू शशिभूषण चौधरीने किया था।

२७—नलहाटी (वीरभूमि) के झाऊपाड़ेके बाबू निवारण चन्द्र दत्तने ३-५-२४ की अमृत बाजार पत्रिकामें जो चिट्ठी छपायी थी, उसका सारांश यों है—

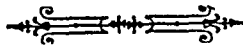
"मुझे पेटमें बड़ी तकलीफ़ मालूम हुआ करती थी। बाबू अमरेन्द्रनाथ चट्टोपाध्यायके (बङ्गालमें सबसे पहले यह चिकित्सा आपने ही चलायी) उपदेशानुसार पेटपर पानीकी पट्टी देनेसे मुझे बड़ा लाभ पहुंचा। धीरे-धीरे मैंने जल-चिकित्साके सभी नियमोंका पालन करना शुरू किया और ५ महीनेमें बिलकुल

अच्छा हो गया। एक महीने बाद मुझे मलेरिया बुखारने धर दबाया। साथ ही जिगर, तिल्ली और लिङ्गेन्द्रिय भी फूल आयी। तो भी मैंने यह चिकित्सा जारी ही रखी और इसीसे सब रोग जाते रहे। मैंने अपने बहुतसे मित्रोंके प्लूरिसी, टाइफ़ायड आदि रोग जल-चिकित्सा द्वारा ही अच्छे किये हैं।

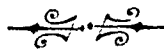
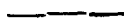
२८—पुरानी संग्रहणी और बदहजमी—नं० ७५ रमाकान्त वसु स्ट्रीट, कलकत्तेके श्रीयुत बाबू सरसी मोहन राय, बी० एल० ऐटर्नी-एट-ला, वर्त्तमान समयमें कलकत्ता हाइकोर्ट ओरीजिनल साइडके सहकारी रजिस्ट्रार। बहुत दिनोंसे इस रोगसे दुःख पा रहे थे। हमारे परामर्शके अनुसार लुईकुनेकी रीतिके अनुसार ४।५ महीने तक प्रतिदिन दो बार हिप-बाथ लेनेसे इन्हें बड़ा फ़ायदा हुआ है। आजकल भी वे प्रतिदिन हिप-बाथ लेते हैं और बड़े आरामसे हैं।

जल-चिकित्सा

दूसरा भाग।

घावोंका इलाज।

मिट्टी, पानी, गरमी, हवा और आकाशकी सहायतासे
सब तरहके घावोंका बिना नश्तर या
दवाके इलाज।

लेखक—
स्वर्गीय राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय बी० एल०

अनुवादक—
पण्डित चन्द्रशेखर पाठक

प्रकाशक—
एस० आर० बेरी एण्ड कम्पनी,
२०१, हरिसन रोड, कलकत्ता।

प्रथम संस्करण १००० | सन १९२९ | मूल्य १।)

प्रकाशक

आर० आर० बेरी

२०१, हरिसन रोड, कलकत्ता।

वहुतोंकी धारणा है, कि रोग और अकाल मृत्यु भगवानकी दया या प्रेमका परिणाम हैं। यह एकदम भ्रम है। ऐसी धारणाको स्थान देना प्रकारान्तरसे भगवानका मुँह चिढ़ाना है; क्यों कि हममें जो कुछ सांसारिक रोग दुःख कष्ट आदि हैं, उनका मुख्य कारण है, हमलोगोंका प्रकृतिके नियमके विरुद्ध जीवन-यात्राका निर्वाह करना।

—एडल्फ जूस्ट।

मुद्रक

पण्डित चन्द्रशेखर पाठक

महाराष्ट्र प्रेस

७३ बी, वाराणसी घोष स्ट्रीट,

कलकत्ता।

मूल ग्रन्थकारकी भूमिका।

पहिले भागमें इस स्वभाव-चिकित्साका साधारण वैज्ञानिक त्व अर्थात क्योंकर पानी, मिट्टी, हवा इत्यादिके प्रयोगसे रोग ाराम होते हैं, इसका विशेष रूपसे वर्णन हुआ है। उसके ाथ ही उदाहरण रूपमें वहुतसे रोगोंकी चिकित्सा भी दी गयी ; परन्तु उसमें विस्तृत भावसे रोग-विशेषकी चिकित्सा णालीका वर्णन करनेकी सुविधा नहीं हुई।

यद्यपि जल-चिकित्सा विधानके अनुसार, सभी जगहोंमें वाएँ प्रायः एक सी ही हैं अर्थात मिट्टी, पानी, हवा, गरमी त्यादिका व्यवहार तथापि इनकी प्रयोग-विधि भिन्न भिन्न ोगोंमें अलग अलग ही है। इनमेंसे पहले खण्डमें यद्यपि वहुत कुछ दी गयी है और उसे पढ़कर लोग उसे कुछ समझ भी सकेंगे, पर शायद अच्छी तरह समझे विना और खुलासा वताये विना प्रयोग करनेका साहस न करेंगे। इसलिये वादके सव खण्डोंमें हरेक रोगका स्वरूप और उन रोगोंको अच्छा करनेके लिये पानी मिट्टी इत्यादिकी उपयुक्त प्रयोग-विधि लिखनेकी चेष्टा की गयी है।

वहुतसे घाववाले रोगोंमें हमलोग प्रचलित संस्कारके अनुसार पानीकी सहायता लिया करते हैं। परन्तु सव तरहके

जखमोंमें मिट्टी और पानी—दोनों ही प्रधान दवाएँ हैं। यह बात लोगोंको मालूम नहीं है।

पानी, मिट्टी आदि हमेशा हमलोगोंके हाथके पास मौजूद रहते हैं और हमलोग वृथा ही चारों ओर दौड़ धूपकर नाना प्रकारकी दवाओंकी खोज करते हैं। जर्मनीवासी विख्यात लुई कुनेने और ए० जूस्ट वगैरह स्वभाव-चिकित्सकगणने, पानी, मिट्टी, हवा और गरमीकी सहायतासे जिस आश्चर्यजनक चिकित्सा प्रणालीका आविष्कार किया हैं। उसकी अद्‌भुत क्रिया देखकर सभी विस्मित हो उठेंगे और यही सोचेंगे, कि वृथा ही इतने दिनोंतक दवाके पीछे पागल बने रहे हैं। मिट्टी, पानी, हवा, गरमी और शून्य (क्षित्यप्तेजो मरुत्व्योम) इन पञ्च उपादानोंकी सहायतासे समस्त क्षतरोग बहुत सहज और अल्प समयमें आरोग्य हो जाते हैं। केवल प्रयोगका विधान न जाननेके कारण हमलोग अनर्थक धन और समय नष्ट कर, धन और प्राण दोनों ही खो बैठते हैं। हमलोगोंके मनमें इतने दिनोंसे यह धारणा दृढ़ हो गयी है, कि दवाके बिना रोग अच्छा नहीं हो सकता। यह धारणा हटा देना सहज न होनेपर भी, सच्ची बात बहुत दिनोंतक छिपी नहीं रेहती। आज हमलोग जर्मन डाक्टर लुई कुने जे० विलसन, योगी रामचरक, लिण्डलेयर, ए० जूस्ट और महात्मा गांधीकी कृपासे महासत्यका सन्धान पा गये हैं और कार्यतः परीक्षा कर स्वभाव चिकित्साकी आश्चर्यजनक सफलता देख विमोहित हो गये हैं।

साधारण मनुष्योंकी धारणा है, कि फोड़ा बड़ा हो जानेपर नश्तर लगवाये विना आराम नहीं होता। लुई कुनेकी चिकित्सा प्रणालीसे प्रमाणित हो गया है, कि यह भ्रम धारणा है। उनका तो कहना है, कि अन्य रोगोंकी भांति यावत घावोंमें जल-चिकित्सा आश्चर्यमय फल दिखाती हैं। जल-चिकित्सा द्वारा क्षत आरोग्यके समय एक तो नश्तरकी तकलीफ नहीं होती। दूसरे नश्तर लगवाकर घाव अच्छा होनेकी अपेक्षा तिहाई समयमें ही सब जखम अच्छे हो जाते हैं। लुई कुनेने जिन हजारों रोगियोंकी चिकित्सा कर उन्हें बहुत सहजमें और थोड़े समयमें आराम किया हैं, उनमें, कितनों हीका लिखित विवरण उसका प्रमाण है। लुई कुनेने डंकेकी चोट कहा है, कि उनकी चिकित्सा प्रणाली किसी भी घावमें असफल नहीं हुई। जल-चिकित्सा द्वारा घाव आराम होनेमें एक और बड़ी बात यह है, कि दाग तक नहीं रहते। आशा है, सर्वसाधारण इससे अवश्य लाभ उठावेंगे।

—ग्रन्थकार।

विषय-सूची

विषय ... पृष्ठ

विषय — पृष्ठ

विषय — पृष्ठ

जल-चिकित्सा।

दूसरा भाग।

घावोंका इलाज।

पहला परिच्छेद।

घाव और चर्म्म-रोगोंके कारण

हमलोग जो कुछ खाते हैं, उसमें बहुत कुछ हज़म हो जाता है। उसके कुछ अंशसे लून बनता है, कुछसे हाड़ और कुछ अंश मांस-मज्जा इत्यादि बना देता है। इसके बाद, उसी भोजनका परित्यज्य अंश मल, मूत्र, पसीना और वायु इत्यादिके रूपमें निकल जाता है; परन्तु बहुत बार इस नियममें गड़बड़ी मच जाती है अर्थात उक्त भोजन किये हुए पदार्थका कुछ अंश

पाकस्थलीमें जमा रह जाता है। बस, यही पदार्थ, शरीरके लिये विसदृश वस्तु (Foreign Matter) है।

यह बाहरी पदार्थ धीरे धीरे शरीरमें इकट्ठा होता जाता है और फिर सड़ने लगता है। इन सड़े पदार्थों से एक तरहकी गैस निकलती है, जो शरीरके भीतर सब तरफ फैल जाती है। धीरे धीरे यह गैस शरीरके भिन्न भिन्न स्थानों पर आक्रमण करती है और शरीरके उन अङ्गोंको सड़ाना आरम्भ कर देती है।

यह गैस शरीरके जिन जिन अंशों पर अधिकार जमाती है, उन्हीं उन्हीं अंशोंमें ज्वर या गरमीकी सृष्टि होती है। इसीलिये, हमलोग हमेशा यह देखते हैं, कि शरीरके जिस स्थान विशेषमें फोड़ा इत्यादि होता है, वह स्थान खूब गरम हो जाता है।

इस विसदृश वस्तु (Foreign Matter या Morbid Matter) से किस तरह भाफ पैदा होती है और वह भाफ किस तरह शरीरमें बहुत ही ज्यादा गरमी पैदा कर देती है, यह "जल-चिकित्सा" के पहले खण्डमें अच्छी तरह बता दिया गया है। यह गैस या भाफ एक गरम पदार्थ है। शायद यह सभी जानते हैं, कि गरमी प्रत्येक पदार्थके आकारको बढ़ा देती है (Heat expands bodies) यही गैस या भाफ़ शरीरके जिन जिन स्थानों पर अपना अधिकार जमाती है, वे वे स्थान पहले गरम होते हैं और फिर फूल उठते हैं। इसीलिये फोड़ा वगैरहकी जगह पर सूजन दिखाई देती है।

इस गैसकी उत्पत्तिके मूल कारण दो हैं—एक तो अपरिमित

आहार और दूसरा न खाने योग्य अखाद्य, अथवा खराब पदार्थ—कुखाद्य भोजन। जो परिमित भोजन करते हैं और अखाद्य तथा कुखाद्यसे दूर रहते हैं, उन्हें चर्म्म-रोग नहीं होते।

चर्म्म-रोगका एक कारण शरीरको साफ न रखना भी है। नित्य शरीरको साफ न करनेसे उसपर धीरे धीरे मैलकी तही जम जाती है और रोंएँ के छिद्र—लोमकूपोंको वन्द कर देती है। इसका नतीजा यह होता है, कि इन लोमकूपोंका जो कार्य है वह वन्द हो जाता है अर्थात इन लोमकूपोंकी राहसे शरीरका मैल फिर वाहर नहीं निकल सकता और चमड़ेके नीचे आकर जमा हो जाता है। वस, इसीसे चर्म्मरोग उत्पन्न होते हैं।

हमलोग असलमें अपने शरीरके चमड़ेका कोई भी यत्न नहीं करते अथवा लोमकूपोंकी क्रियाके सम्बन्धमें कुछ भी नहीं जानते। जिस तरह निश्वासके रूपमें हमलोग नाकसे हवा खींचते हैं, उसी तरह इन लोमकूपोंके भीतरसे भी हमलोग शरीरके भीतर वायु खींचते रहते हैं। वाथ या स्नानके समय इन लोमकूपोंकी राहसे पानी भी शरीरमें प्रवेश करता है। साथ ही इन लोमकूपोंसे शरीरका मैल भी पसीनेके रूपमें वाहर निकल जाता है। इस तरह ये लोमकूप जिस तरह छोटी छोटी खिड़कियां या भिन्टिलेटर (Ventilator) का काम देते हैं उसी तरह छोटी छोटी नालियाँ या ड्रेनका भी काम करते हैं। यदि नित्य सवेरे अन्दाज तीन पाव पसीना शरीरसे निकल जाये या निकाल दिया जाये, तो मालूम होता है, कि शरीरका अधि-

साफ हो गया। (Mrs S. A. Barnett's "Making of The Home") चमड़े पर जमे हुए मैलोंसे कितने ही रोग पैदा हो जाते हैं। शरीरके दूसरे दूसरे यन्त्रोंकी भांति इन लोमकूपोंकी भी ऊपर बताई हुई जो क्रियाएँ हैं, यदि ऊपर कहे हुए कारणोंसे लोमकूपोंकी ये क्रियाएं बन्द हो जायें और वे ये क्रियाएं न कर सकें, तो दूसरे यन्त्रोंको इस विषयमें सहायता करनी पड़ती है अर्थात लोमकूपोंका काम उन्हें करना पड़ता हैं और इस तरह अन्य यन्त्रोंको उनके नियमके अलावा परिश्रम करना पड़ता है और इसी अतिरिक्त परिश्रमका यह परिणाम दिखाई देता है, कि अन्य यन्त्र-सम्बन्धी रोग भी पैदा होते दिखाई देते हैं।

हमलोग जिस तरह नाककी राहसे या लोमकूपोंकी राहसे शरीरमें हवाके साथ Oxygen gas (आक्सिजन गैस) टानते हैं; उसी तरह प्रश्वास (सांस छोड़ना) रूपमें नाककी राहसे और पसीनेके रूपमें लोमकूपोंके पथसे कार्बोनिक एसिड गैस (Carbonic acid gas) निकाल बाहर करते हैं। यदि यह कार्बोनिक एसिड गैस किसी तरह शरीरमें एकत्र हो जाती है तो यह शरीरमें विषका काम करती है और बहुतसे चर्मरोगोंको पैदा कर देती है।

इन बातोंसे स्पष्ट मालूम होता है, कि स्वास्थ्यके लिये चमड़ेका साफ रखना बहुत ही आवश्यक है। हमलोग अपने ही से अपने शरीरको साफ-सुथरा नहीं रखते और बीमारियां

पैदा हो जानेपर कहते हैं—"शरीरं व्याधि मन्दिरम् ।" अतएव, हमलोगोंको सदैव स्मरण रखना चाहिये, कि साफ़-सुथरे स्थान पर ही देवताओंका वास और आवागमन रहता है। हमलोग इस व्याधि मन्दिरको साफ रख, सब तरहके रोगोंको दूर कर, शरीरमें देवताओंको ला सकते हैं और कह सकते हैं—

'शरीरं देव-मन्दिरं न तु व्याधि-मन्दिरम् ।'

दूसरा परिच्छेद ।

शरीरमें क्षत-रोगोंकी क्रिया ।

जब कभी शरीरके बाहरसे शरीर पर किसी प्रकारके जखमका हमला होता है (external injuries) जैसे—कट जाना, धारदार शस्त्रकी चोट लगना, कुचल जाना, आगसे जल जाना, या किसी विषैले जीवजन्तु या कीट पतङ्गोंका काटना प्रभृति—उसी समय हमारे शरीरके भीतरके यन्त्र, अपनी स्वाभाविक क्रियासे, शरीरके उस उस अंशको आराम करनेकी चेष्टा करते हैं और चोट खाये हुए स्थानकी ओर अधिक रक्त तथा दूसरे दूसरे पदार्थोंको एकत्र कर देते हैं। यही वजह है, कि इन आहत स्थानों पर अधिक गरमी और सूजन दिखाई देती है। इसी समय यदि हमलोग प्राकृतिक उपाय अर्थात "क्षित्यप्तेजो

मरुत्व्योम" की सहायतासे शरीरको पूर्वावस्थामें लानेकी चेष्टा करें तो वह जखम बहुत ही सहजमें, अति शीघ्र और बहुत ही थोड़ी तकलीफ देकर ही आराम हो जा सकता है।

क्षतसे पैदा हुआ बोखार।

जिस जिस स्थान पर जखम होता है, उस उस जगह एक तरहकी गरमी या बुखार पैदा होता है। अतएव दूसरे दूसरे रोगसे सम्बन्ध रखनेवाले ज्वरको हटानेकी जो क्रियाएँ हैं; जखमके सम्बन्धके उस उस स्थान पर बुखार अच्छा करनेके लिये भी उन्हीं क्रियाओंकी जरूरत पड़ा करती हैं। फर्क इतना ही है, कि यह बोखार दूसरे बोखारोंसे अलग भावका होता है।

ऊपर लिखे कारणोंसे, जब कभी किसी तरहका जखम ज्यादा जगह घेर ले और उस स्थान पर उसकी वजहसे ज्वर मालूम हो, तो हमलोगोंका सबसे पहला कर्त्तव्य यह है, कि उस स्थानीय ज्वरको सारे शरीरमें न फैलने देनेका उपाय करें।

इसमें तो कोई सन्देह ही नहीं है, कि ज्वरको बन्द करते ही तकलीफ हट जायगी। दवा तथा नश्तर लगवाने पर देखा जाता है, कि जखमसे पैदा हुआ, एक स्थानीय ज्वर सारे शरीरमें फैल जाता है, यही वजह है, कि जखमके आराम होनेमें भी वृथा दी देर लगती है।

लुई कुनेने इसपर अच्छी तरह ध्यान देकर देखा है, कि जिन प्राणियोंका किसी तरहका इलाज नहीं होता, उनका जखम बहुत ही जल्द आराम हो जाता है। इसीसे यह भी देखा जाता है, कि अस्पतालमें भेजे हुए तथा चिकित्सित मनुष्योंकी अपेक्षा जानवरोंके शरीरका घाव बहुत जल्द आराम हो जाता है।

एक बिल्लीका टूटा पैर किस तरह अच्छा हुआ?

लुई कुनेने देखा है, कि लोहेके जालेमें फस जानेके कारण एक बिल्लीका दाहिना पैर, एक इञ्चके लगभग ऊपरसे टूट गया। अब वह बिल्ली अपना वह टूटा पैर उस लोहेके जालसे निकालनेके लिये जाल समेत उस पैरको लगातार हिलाने लगी। इसका नतीजा यह हुआ, कि उसका वह टूटा पैर धूलसे भर गया। इसके बाद जब उसका वह पैर जालसे निकल पड़ा, तब बिल्ली वह टूटा पैर उठाये जोरसे भागी। इस घटनाके बाद कई दिनों तक दिखाई न देनेके कारण लोगोंने समझ लिया, कि वह बिल्ली मर गयी।

लगभग एक सप्ताह बाद वही बिल्ली पड़ोसके एक मकानके दरवाजेके पास दिखाई दी। उस समय उसका पैर करीब करीब अच्छा हो चुका था, पर जहाँ चोट आयी थी, वह जगह फूली हुई थी। बिल्ली बहुत दुबली पतली मालूम हुई, इससे

मालूम होता था, कि उसने प्रायः सप्ताह भर कुछ खाया नहीं। इस समय तक वह कुछ खाना नहीं चाहती थी और उस टूटे हुए पैरको एक ही अवस्थामें रखकर बराबर उसे चाटा करती थी। उसका चाटना देखकर ही मालूम हुआ, कि इस कामसे उसे खासा आराम मिलता है। भूखे रहने और कुछ न खानेका एक विशेष कारण था। कुछ खानेसे ही पेटमें दूषित गैस जमा होकर शरीरमें और भी अधिक गरमी न पैदा कर दे। इसी भयसे उसने भोजन त्याग दिया था। बिल्लीके स्वतः सिद्ध ज्ञानने ही उसे इस स्वाभाविक कार्यमें लगाया था। इस घटनाके एक महीने बाद देखा गया, कि बिल्ली आराम होकर आनन्दसे इधर उधर घूम रही है।

पर यदि किसी मनुष्यको ऐसी गहरी चोट लगती तो वह क्या करता? सम्भवतः उसके पैरके टूटे हुए अंशको काट देनेकी व्यवस्था की जाती और बहुत दिनोंतक कष्ट भोग कर यदि वह बच भी जाता तो अपना समूचा जीवन उसे लँगड़ी दशामें बिताना पड़ता अथवा यदि पैर न भी काटा जाता और इसकी आवश्यकता न होती तो भी आहत अंश बेकार ही बना रहता।

गोलीसे घायल कुत्ता कैसे अच्छा हुआ?

इस क्षत-चिकित्साके सम्बन्धमें प्राणी-जगतसे, हुई कुत्तेने

एक और भी दृष्टान्त दिया है। एक कुत्तेको गोलीका गहरा जख्म लग गया। उसके सामने और पीछेवाले पैरोंके भीतर कई गोलियाँ घुस गयी थीं और दो गोलियाँ गलेकी दाहिनी ओरसे घुसकर बाईं ओरके चमड़े तक पहुंच गयी थीं। सौभाग्यकी बात थी, कि गलेके भीतरके सन्धि-स्थानों पर किसी प्रकारकी चोट न पहुंची थी। वह कुत्ता जभी तकलीफसे बेचैन हो पड़ता तभी पानीमें भींजकर छायेदार जगहमें जाकर शरीरको ठण्डा करता था और मिट्टी खोदकर आहत स्थानको उसीमें डाल रखता था। जब वह मिट्टी गर्म हो जाती तो फिर दूसरी जगह मिट्टी खोदता और उसी तरह आहत स्थानको उसमें छिपा रखता था। वह कुत्ता इन आहत स्थानोंको बराबर चाटता रहता था और कुछ भी खाता न था। पासके एक तालाबमें जाकर दिनमें केवल दो बार पानी पीकर किसी तरह अपनी जान बचा रहा था। इस कुत्तेके आहत स्थान भी बहुत जल्द आराम हो गये। पाँच दिनों तक चाट चाट कर कुत्तेने घायल जगहोंकी तकलीफ बिलकुल दूर कर ली। पर ये आहत स्थान अब भी कुछ फूले हुए थे। न चाट सकनेके कारण गलेके घाव आराम होनेमें देर होने लगी। इस घटनाके बाद एक सप्ताह तक उसने कुछ भी न खाया। केवल पानी पिया। इससे आखिर गलेकी तकलीफ भी दूर हो गयी। सिर्फ शरीरमें घुसी हुई गोलियाँ, मांसपेशी और चमड़ोंमें घुली पड़ी रह गयीं, पर और तकलीफ कोई भी न रही।

एक दूसरे कुत्ते का घायल पैर किस तरह अच्छा हुआ ?

लुई कुनेने एक दूसरी सत्य घटनाका और भी उल्लेख किया है। एक न्यूफाउण्डलैण्ड जातिके कुत्तेके दाहिने पैरकी जांघपरसे कोयलेकी गाड़ीका चक्का चले जानेके कारण, वह बेतरह घायल हो गया, उस आहत स्थानका चमड़ा निकल गया और हड्डी टूट गयी। कुत्ता बिल्कुल ही चलने लायक न रहा। उसे किसी तरह उठाकर उसके मालिकके मकानमें पहुँचाया गया। उस मकानमें जाने पर कुत्ता धीरे धीरे, एक छायेदार स्थानमें जाकर लेट गया और लगातार उस घायल जगहको चाटने लगा। चार दिनों तक उस कुत्तेने कुछ भी नहीं खाया। चार दिन बाद उसने तीन पैरोंसे घूमना शुरू किया। बीस दिन बाद कुत्ता एकदम अच्छा हो गया।

गोलीसे घायल एक दूसरे कुत्ते का हाल।

इसी तरहका एक दूसरा दृष्टान्त देखिये :—

मेरे एक रिश्तेदार जिस समय मोतिहारीमें रहते थे, उस समय उनके पास एक कुत्ता था। उसका नाम उन्होंने फेनो रखा था। एक दिन रास्तेमें किसीने फेनोके दाहिने पैरमें गोली मार दी। गोली उसके पैरको छेदकर निकल गयी

घाव गहरा हुआ और बहुत खून निकला। इस तकलीफसे फेनी व्याकुल हो पड़ा। घायल होनेके कुछ देर बाद कुत्ता किसी तरह घर लौट आया और चौकीके नीचे खूब ठण्डी जगहमें पड़ कर, लगातार उस घायल स्थानको चाटने लगा। यह कुत्ता नित्य जो कुछ खाता था, वह सामान उसके मुँहके पास रख दिये जाने पर भी उसने स्पर्श न किया। एकदम उपवास करता रहा। इस तरहसे दो दिन रहने बाद देखा गया, कि कुत्तेके पेरका घाव आराम हो गया है, तकलीफ एकदम दूर हो गयी है और वह इधर उधर घूम रहा है। यहाँ भी उसी ढङ्गका और एक ही तरहके आरोग्यका भाव दिखाई दिया। अर्थात चोट लगनेपर—भोजन बन्द कर, आहत-स्थान पर मुँहकी लार या पानीका प्रयोग। बस, इसीसे रोग एकदम अच्छा हो जाता है।

इन कई जीवोंके घाव और उनके आराम होनेके ढङ्गको देखकर यह शिक्षा मिलती है, कि मनुष्यके शरीरके सब तरहके घावों या जख्मोंकी चिकित्सा नीचे लिखे अनुसार होनी चाहिये।

(क) आहत-स्थान पर ठण्डे पानीका प्रयोग करना।

(ख) जबतक घाव आराम न हो जाये, तबतक जहाँतक बन पड़े, उपवास करना अथवा ऐसी चीजें कदापि न खाना, जिससे पेट गर्म हो जाये। ऊपर दिये उदाहरणसे स्पष्ट मालूम होता है, कि आजकलके शस्त्र-चिकित्सक डाक्टर प्रचलित मतके अनुसार जख्म पाये हुए रोगियोंको मांस, अण्डे, दूध, शराब

इत्यादि चीजें, जो खानेको दिया करते हैं, वैसा करना उनकी भूल है और ऐसी खाद्य-सामग्री इन रोगियोंके लिये एकदम अनुपयुक्त है। लुई कुनेके मतसे क्षत-चिकित्साकी पहली अवस्थामें किसी तरहका शारीरिक परिश्रम न करने देना चाहिये। क्योंकि यह रोगके आरोग्य होनेकी स्वाभाविक गतिमें बाधा पहुंचाता है। क्षत-चिकित्सकोंके लिये डाक्टरी मतसे कार्बोलिक एसिड, कोकेन इत्यादिका जो प्रयोग होता है। वह भी क्षत-रोगियोंके लिये एकदम अनुपयुक्त है। असल बात है कि डाक्टरोंको इस बातका ज्ञान नहीं है, कि जल-चिकित्सा द्वारा क्षत-रोग कितनी जल्दी तथा कैसे आश्चर्यप्रद ढङ्गसे अच्छे होते हैं, इसीलिये वे सदा विपरीत भावसे ही इनकी चिकित्सा करते हैं।

कट जाना, छिल जाना, बिंध जाना, कुच जाना इत्यादि कारणोंसे पैदा हुए घाव किस तरह अच्छे होते हैं :—ज्योंही हमारे शरीर पर किसी तरहकी चोट पहुंचती है—त्यों ही रक्त ले जाने और ले आने वाली शिराओंकी राहका बाँध टूट जाता है और इसी कारण बराबर खून निकला करता है। इसलिये ऐसे मौकेपर सबसे पहला कर्त्तव्य उस खूनको बन्द कर देना है। चोट खायी हुई जगहके परिमाणके अनुसार खूनका प्रवाह भी कम और वेशी ... करता है। इस तरह खून निकलना बन्द करनेके लि

क्त-प्रवाहवाली शिराओंको सीना न चाहिये। क्योंकि इस तरहकी सिलाई रक्तकी स्वाभाविक गतिको रोक दिया करती है। इसीलिये यह व्यवस्था भी अस्वाभाविक है। सिलाई करनेके अलावा भी रक्त बन्द करनेके और भी कितने ही स्वाभाविक उपाय हैं। पर जब यह दिखाई दे, कि किसी बहुत बड़ी रक्त-धाराका मुँह खुल गया है, जिससे बहुत ज्यादा खून निकल कर प्राण जानेकी सम्भावना हो सकती है, और ऐसे मौकेपर ठीक ठीक कम्प्रेस (Compress) की भी सुविधा नहीं है, तो उस समय Ligature या सिलाई का प्रबन्ध करना चाहिये।

कटने या छिल जानेपर किस तरह खून बन्द किया जाता है।

कट जाने या छिल जानेपर जभी खून निकलने लगे तो उसी समय चार तह लिनेन या छालटी ठण्डे पानीमें भिंगोकर पट्टीकी तरह कटे घाव पर अच्छी तरह बाँध देना ही कटे घावकी सबसे बढ़िया दवा है। इस उपायसे रक्तका प्रवाह और रक्तपात दोनों ही बन्द हो जाते हैं। यदि सम्भव हो तो पट्टीके साथ ही आहत स्थान पानीमें डुबो रखना चाहिये। इससे और भी फायदा होता है। जबतक जलन और

तकलीफ कम न हो जाये, तबतक चोटवाली जगहको इसी तरह पानीमें डुबो रखना चाहिये—मतलब यह कि जलन और तकलीफ बन्द होनेके लिये, जितने समयकी आवश्यकता है, ठीक उतने ही समय तक ठण्डे पानीमें डुबो रखना चाहिये। यदि यह असम्भव हो या असुविधाजनक मालूम हो तो ऐसी अवस्थामें उस आहत स्थान पर बराबर ठण्डा पानी ढाल ढाल कर उस अंशको खूब ठण्डा रखना चाहिये।

किस अवस्थामें कितने मोटे कपड़ेका बैण्डेज होना चाहिये।

मोटा लिनेन (Linen) या छालटी कपड़ेकी कितनी तह करना चाहिये—यह जखमकी जगहकी लम्बाई चौड़ाईके अनुसार स्थिर करना पड़ता है। अगर जखम बहुत थोड़ी जगह पर हो, तो दो, चार, पाँच तह कपड़ा और अधिक स्थान-व्यापी होनेपर १०-१५-२० यहाँ तक कि ३० तहतक कपड़ा काममें लाया जा सकता है। बड़े बड़े जखमों पर बहुत थोड़ा बैण्डेज खून बन्द नहीं कर सकता—साथ ही जल्दी जल्दी उस जखमको भी आराम नहीं कर सकता। साथ ही इस बातपर भी दृष्टि रखनी चाहिये, कि छोटे जखम पर बहुत तहोंका बैण्डेज न दे दिया जाये। छोटी अंगुलियाँ आदि कट जानेके घावमें

बहुत मोटे बैण्डेजकी अपेक्षा कम मोटे बैण्डेज ही बहुत ज्यादा फायदा करते हैं।

लिनेन या छालटी कपड़ेका बैण्डेज बाँधते समय इस बातपर लक्ष्य रखना पड़ता है, कि वह आहत स्थानकी सीमाके बाहर रक इससे ज्यादा न जाये; क्योंकि ज्यादा दूरतक बैण्डेज देनेपर, उससे आहत स्थानके आस-पासके स्थानोंका खूनका दौरान बन्द हो जाता है। इस तरह बैण्डेजके ऊपर एक तह या दो तह गर्म फ्लैनेल कपड़ेका बैण्डेज देना पड़ता है। इस अवस्थामें बैण्डेज ठीक स्थानमें रहने पर खूनकी गति रोक सकता है और इससे शरीरकी स्वाभाविक गर्मी भी ज्यों की त्यों बनी रहती है। कम्प्रेस देनेके पहले लिनेन या छालटी कपड़ेको साफ-सुथरे विशुद्ध ठण्डे पानीमें डुबोकर, थोड़ा निचोड़ कर, उसका कुछ पानी निकाल देना चाहिये। जबतक कम्प्रेस या पट्टी ठण्डी रहती है, तबतक जखममें किसी तरहकी तकलीफ नहीं मालूम होती। इसीलिये यह पट्टी या कम्प्रेस जब जखमकी गर्मीसे गर्म हो जाये, तो उसे तुरन्त ठण्डे पानीमें डुबा देना चाहिये। पहले बार बार यह पट्टी बदलनी पड़ती है। आहत-स्थानके आकारके कारण कभी कभी बार बार पट्टी बदलना या उस पर पानी डालना असुविधाजनक हो सकता है। इस अवस्थामें उस स्थान पर ठण्डे पानीके कम्प्रेसके बदले पानीके नीचेकी मिट्टी (अर्थात चिकिनी-बलुई मिली मिट्टी) का कम्प्रेस देना ही उचित है।

तकलीफ कम न हो जाये, तबतक चोटवाली जगहको इसी तरह पानीमें डुबो रखना चाहिये—मतलब यह कि जलन और तकलीफ बन्द होनेके लिये, जितने समयकी आवश्यकता है, ठीक उतने ही समय तक ठण्डे पानीमें डुबो रखना चाहिये। यदि यह असम्भव हो या असुविधाजनक मालूम हो तो ऐसी अवस्थामें उस आहत स्थान पर बराबर ठण्डा पानी ढाल ढाल कर उस अंशको खूब ठण्डा रखना चाहिये।

किस अवस्थामें कितने मोटे कपड़ेका बैण्डेज होना चाहिये।

मोटा लिनेन (Linen) या छालटी कपड़ेकी कितनी तह करना चाहिये—यह जखमकी जगहकी लम्बाई चौड़ाईके अनुसार स्थिर करना पड़ता है। अगर जखम बहुत थोड़ी जगह पर हो, तो दो, चार, पाँच तह कपड़ा और अधिक स्थान-व्यापी होनेपर १०-१५-२० यहाँ तक कि ३० तहतक कपड़ा काममें लाया जा सकता है। बड़े बड़े जखमों पर बहुत थोड़ा बैण्डेज खून बन्द नहीं कर सकता—साथ ही जल्दी जल्दी उस जखमको भी आराम नहीं कर सकता। साथ ही इस बातपर भी दृष्टि रखनी चाहिये, कि छोटे जखम पर बहुत तहोंका बैण्डेज न दे दिया जाये। छोटी अंगुलियाँ आदि कट जानेके घावमें

बहुत मोटे बैण्डेजकी अपेक्षा कम मोटे बैण्डेज ही बहुत ज्यादा फायदा करते हैं।

लिनेन या छालटी कपड़ेका बैण्डेज बाँधते समय इस बातपर लक्ष्य रखना पड़ता है, कि यह आहत स्थानकी सीमाके बाहर एक इञ्चसे ज्यादा न जाये; क्योंकि ज्यादा दूरतक बैण्डेज देनेपर, उससे आहत स्थानके आस-पासके स्थानोंका खूनका दौरान बन्द हो जाता है। इस तरह बैण्डेजके ऊपर एक तह या दो तह गर्म फ्लैनेल कपड़ेका बैण्डेज देना पड़ता है। इस अवस्थामें बैण्डेज ठीक स्थानमें रहने पर खूनकी गति रोक सकता है और इससे शरीरकी स्वाभाविक गर्मी भी ज्यों की त्यों बनी रहती है। कम्प्रेस देनेके पहले लिनेन या छालटी कपड़ेको साफ-सुथरे विशुद्ध ठण्डे पानीमें डुबोकर, थोड़ा निचोड़ कर, उसका कुछ पानी निकाल देना चाहिये। जबतक कम्प्रेस या पट्टी ठण्डी रहती है, तबतक जखममें किसी तरहकी तकलीफ नहीं मालूम होती। इसीलिये यह पट्टी या कम्प्रेस जब जखमकी गर्मीसे गर्म हो जाये, तो उसे तुरन्त ठण्डे पानीमें डुबा देना चाहिये। पहले बार बार यह पट्टी बदलनी पड़ती है। आहत-स्थानके आकारके कारण कभी कभी बार बार पट्टी बदलना या उस पर पानी ढालना असुविधाजनक हो सकता है। इस अवस्थामें उस स्थान पर ठण्डे पानीके कम्प्रेसके बदले पानीके नीचेकी मिट्टी (अर्थात चिकिनी-बलुई मिली मिट्टी) का कम्प्रेस देना ही उचित है।

मिट्टीका कम्प्रेस जखम पर किस तरह देन चाहिये ?—एक वर्त्तनमें थोड़ी वलुई मट्टी रखकर, उस थोड़ा पानी डाल, अच्छी तरह मिलाकर पुल्टिसकी तरह तैय कर लेना चाहिये। वह मिट्टी एक टुकड़ा लिनेन—कपड़े प पुल्टिसकी तरह रख, मिट्टीकी ओरसे घावपर लगा देना चाहिये और उस परसे एक फलैनेलका वैण्डेज बाँध देना चाहिये। ऐसा पट्टी कई घण्टे बाद बदलनी पड़ती है। जखमका घाव बहुत बढ़ जानेकी अवस्थामें (Proud flesh) और दूसरे दूसरे दूषित घावोंपर उसी तरह मिट्टीका कम्प्रेस देना उचित है।

कोई कोई चिकित्सक लिनेनकी पट्टी और गर्म ऊनी कपड़े के बैण्डेजके बीचमें रबरका एक पतला टुकड़ा रख देते हैं। ऐसा करना हानिकर है। क्योंकि रबर रखने पर कम्प्रेसका पानी भाफके रूपमें, ऊपर नहीं निकल सकता और इसी वजहसे रोगीके शरीरमें खुलकर पसीना नहीं होता तथा इससे शरीर-पर बहुत हानि पहुंचती है।

आघात प्राप्त रोगीका भोजन—ऐसा भोजन, चोट खाये हुए रोगीके लिये एक दम मना है, जो बहुत गरमी पैदा कर दें या नशा लावे। ऐसे रोगी जितना ही कम खायें या ऐसा खाना खायें, जो सहजमें ही हजम हो जाये—उतना ही अच्छा है। भोजन और आहारके सम्बन्धमें ऐसी रोक-टोक जखमको बहुत जल्द आराम करनेमें बहुत सहायता पहुंचाती

हैं। चोकर समेत आँटेकी रोटी (Whole meal bread) थोड़े फल और पानी—यही रोगीके लिये, उपयोगी और उपयुक्त पथ्य है। क्योंकि भोजनकी वजहसे शरीरमें जितनी ही कम गरमी पैदा होगी, घाव उतना ही जल्द अच्छा होगा। जखमको जल्द आराम करनेके लिये लुई कुनेकी प्रथाके अनुसार **हिप-बाथ** और **सिज-बाथ** * लेना चहिये। इन बाथोंसे यह फायदा होता है, कि :जखमकी जगह पर गरमी एकदम एकत्र नहीं हो पाती या यदि बोखार भी आ गया हो तो वह भी जल्द आराम हो जाता है। साथ ही साथ ये सभी बाथ रोगीकी जीवनी शक्तिको भी बढ़ा देते हैं। इससे भी जखम बहुत जल्द आराम हो जाता है। ऐसे घाववाले जिन रोगियोंके शरीरमें पहलेसे किसी व्याधिका बीज संचित रहता है—उन्हें तो ये बाथ अवश्य ही लेने चाहियें।

इस प्रसंगमें लुई कुनेने अपनी पुस्तकमें एक सत्य घटनाका विवरण इस तरह लिखा है :—

लुई कुनेने आरीसे कटे हुए हाथके भयंकर घावकी किस तरह चिकित्सा की थी। एक कारखानेमें काम करनेवाले एक ४५ वर्षके मनुष्यका हाथ आरेसे इतने भयंकर रूपसे कट गया, कि उसकी तकलीफसे वह आधे घण्टेमें ही वेहोश हो गया। उस समय लिनेनकी खूब मोटी

* हिप और सिज बाथका नियम पहले भागमें देखिये।

तही बनाकर उसका हाथ या आहत स्थान खूब कसकर बाँ
दिया गया। कसकर बाँधनेका यह नतीजा हुआ, कि खू
बहना तो उसी समय बन्द हो गया। इसके बाद हाथका बँध
अंश पानीमें डुबा कर रखा गया। इस प्रक्रिया द्वारा—हा
कटनेकी जो तकलीफ थी, वह एक घण्टेमें गायब हो गयी
पहले तीन दिनों तक दिन रात इसी तरह ठण्डे पानीका प्रयो
चलता रहा। चौथे दिन कम्प्रेस घटा दिया गया। इसके बा
२० तही कपड़ेका ठण्डा कम्प्रेस खूब कसकर घावके ऊपर बाँ
कर समूचे हाथके चारों ओर ऊनी कपड़ेका बैण्डेज बाँध दिय
गया। यह ऊनी कपड़ेकी पट्टी हाथके बाकी अंशको अच्छ
तरह गर्म रखकर खूनके दौरानमें सहायता पहुंचाने लगी। इस
कम्प्रेसके ऊपर पहले आध घण्टेका अन्तर देकर ठण्डा पानी दिय
जाने लगा और कुछ समय बाद इससे भी ज्यादा समयके बा
ठण्डे पानीकी व्यवस्था की गयी। पन्द्रह दिन बाद घाव इतन
और इस ढङ्गसे अच्छा हो गया कि आहत स्थानकी किसी दूस
ढङ्गसे चिकित्सा करानेकी जरूरत ही न रही। चार सप्ता
बाद वह मनुष्य उसी घायल हाथसे काम करने योग्य हो गया
इस ढङ्गके इलाजके अलावा इस मनुष्यको हाथ कटनेके दूसरे ह
दिनसे ठण्डे पानीका हिप-बाथ दिया जाने लगा था। इसक
फल यह हुआ, कि घाव और भी जल्दी अच्छा हो गया। जिस
समय इस मनुष्यका हाथ कटा था, उस समय उसका साधारण
स्वास्थ्य बहुत अच्छा न था।

लुई कुनेका कथन है, कि ऐसे भयङ्कर जखममें साधारण डाक्टरी इलाज जिस ढङ्गसे होता है, उससे घावके अच्छे होनेमें समय भी ज्यादा लगता है और रोगीको तकलीफ भी बहुत झेलनी पड़ती है। ऐसे अवसर पर साधारण प्रचलित चिकित्साके अनुसार "जखमवाली" जगहको सी दिया जाता है। यदि ऐसा ही किया जाता तो उस मनुष्यका हाथ सदाके लिये बेदम और बेकार हो जाता।

लुई कुनेकी उस ढङ्गकी चिकित्साके कारण केवल घाव जल्दी आराम ही नहीं हुआ था, बल्कि उस स्थानका दाग तक एकदम दूर हो गया था।

शरीरके किसी स्थान पर यदि ऐसा घाव हो और अच्छा हो जानेपर भी वह स्थान बेदम जैसा मालूम होता हो तो लुई कुनेकी प्रथाके अनुसार उसकी दवा है—सिज् बाथ। शरीरकी स्नायविक क्रियाकी गड़बड़ीको दूर करनेके लिये सिज बाथ एक अमोघ औषधि है।

चोट लगनेका आघात, छिल जाना और भीतरी घावोंका इलाज

—कट जाना, छिल जाना, खरौंच जाना इत्यादिके घावोंके इलाजकी व्यवस्था जैसी ऊपर बतायी गयी है, उसी तरह चोट लगने और छिल जानेको भी चिकित्सा की जाती है। छिल जाना, कुचल जाना इत्यादिके कारण यदि शरीरके भीतर किसी तरहका घाव या जखम आदि हो जाता है,

तो उस स्थानपर रक्तार्बुद या फोड़ा जैसा पैदा हो जाता है और उसीसे समूचे शरीरके भीतर एक तरहकी तकलीफ मालूम होने लगती है। इन सब भीतरी जखमोंके सम्बन्धमें (अर्थात जिनमें बाहरसे पानी या मिट्टीका प्रयोग नहीं हो सकता) लुई कुनेका **घर्षणके साथ हिप-बाथ** (Friction Hip-bath) या **सिज-बाथ** (Sitz-bath) बहुत ज्यादा फायदा करता है। ये दोनों प्रकारके बाथ ही शरीरके भीतरी अंशको आवश्यकतानुसार ठण्डा करते हैं और जितना सम्भव है, उतनी ताकत स्नायुओंमें भी पहुंचाते हैं।

यदि ऐसा हो कि किसी रोगीको हिप-बाथ या सिज-बाथ देनेपर भी उसके शरीरके भीतर संचित रक्त या अन्य दूषित पदार्थ न निकल जाते हों तो कुनेका बताया हुआ स्टीम बाथ, यदि शरीरके उन उन विकृत स्थानोंपर प्रयोग किया जाये, तो खासा लाभ होता है। पर यह बात याद रखनी चाहिये, कि स्टीम बाथ देने बाद ही ठण्डे पानीका हिप-बाथ या होल-बाथ, हमेशा दे देना चाहिये। स्टीम बाथका यही काम है, कि शरीरके भीतरका दूषित पदार्थ निकाल देना।

हाथकी अंगुली पिस जाने और छेद हो जानेपर लुई कुनेने किस तरह चिकित्सा की थी।

बीननेके यन्त्रमें एक बालिकाके दाहने हाथकी एक अंगुली पिस गयी और उसमें छेद हो गया। डाक्टरी प्रथाके अनुसार बहुत

तरहका इलाज किया गया, पर कोई लाभ न हुआ। चिकित्सकने आइडोफार्म, कार्बोलिक एसिड और सैलिसाइलिक एसिड व्यवहार किया था, परन्तु उससे भी कुछ न हुआ। अन्तमें उन्होंने कहा, कि बालिकाको अंगुली या समूचा हाथ ही काट देना पड़ेगा। अंगुलीकी तकलीफसे बालिका बहुत ही बेचैन हो रही थी। अंगुली फूलकर नीली हो गयी थी। तीसरे सप्ताह समूचा हाथ फूल गया और नीला हो गया। अब उस चिकित्सकने उस बालिकासे पूछा कि समूचा हाथ कटवा देनेका साहस तुममें है या नहीं। बालिका इसी भयसे भाग कर लुई कुनेके पास जा पहुंची।

कुनेके पास जाते ही उन्होंने आहत स्थान पर **ठण्डे पानी का कम्प्रेस** देना आरम्भ किया और उस आहत स्थान पर **नित्य दो बार स्टीम-बाथ** देने लगे। इसके अलावा प्रत्येक स्टीम-बाथके बाद सिज-बाथ भी दिया जाने लगा। सिर्फ दो घण्टे तक इसी तरह चिकित्सा करनेका यह परिणाम हुआ, कि उसकी दर्दकी समूची तकलीफ एकदम दूर हो गयी। इसके बाद जितने दिनों तक इलाज होता रहा, उतने दिन किसी तरहकी तकलीफ न मालूम हुई। हाथ और अंगुलीकी सूजन घण्टे घण्टेमें घटकर दो दिनोंमें उनका रङ्ग और आकृति दोनों ही स्वाभाविक हो गयी। एक महीनेमें ही बालिका एकदम काम करने योग्य हो गयी; परन्तु उस आहत हाथको अच्छी तरह इधर उधर हिलाने डुलानेमें कुछ कष्ट होता था। इसके

आराम हो जानेमें भी बहुत थोड़े दिन लगे और वह एकदम आरोग्य हो गयी। इस तरह यद्यपि प्राचीन प्रथावलम्बी डाक्टरोंकी वैज्ञानिक कीर्त्ति—अस्त्र-प्रयोग मुंह ताकता रह गया तथापि वह बालिका समस्त जीवन अंग-भङ्ग होकर रहनेकी विडम्बनासे सरलता पूर्वक बच गयी।

हाथकी तलहत्थी और उसकी पीठ दबकर घाव हो जानेकी चिकित्सा।

ठीक ऐसी ही अवस्था लुई कुनेके पासके एक बढ़ईकी हुई थी। उसके बाएँ हाथकी तलहत्थी और उसकी पीठ पिस गयी और घाव हो गया। पूर्वकी डाक्टरी मतकी चिकित्साका कुफल देखनेके कारण इस डाक्टरी चिकित्सा पर उसे विश्वास न था। इधर इस घावकी वजहसे उसका समूचा हाथ इतना फूल उठा, कि वह हाथ हिलानेमें भी असमर्थ हो गया। कुनेकी जल-चिकित्साके प्रभावसे तीन घण्टेसे भी कम समयमें उसकी सब तकलीफें दूर हो गयीं। दो दिनोंमें हाथकी सूजन घटकर हाथ स्वाभाविक अवस्थामें लौट आया। दो सप्ताह बाद वह मनुष्य फिर काम करने योग्य हो गया।

लुई कुने द्वारा चिकित्सित एक रोगी और प्रचलित प्रथाके नुसार चिकित्सित एक दूसरे रोगीके हालसे भी प्रमाणित होता

है, कि प्रचलित चिकित्सा-विधान रोग जड़से अच्छा नहीं करता बल्कि रोगीको दोषकी अवस्थामें ला पटकता है।

उदाहरण :—

एक ही कलके कारखानेमें दो बालिकाएं काम करती थीं। उन दोनोंके हाथोंकी एक ही अंगुली, एक ही तरहसे जख्मी हुई, दोनोंकी उस अंगुलीकी ऊपरवाली हड्डी तक एकदम चूर हो गयी। अंगुलीके बाकी हिस्से पर किसी तरहकी चोट नहीं पहुंची। दोनों बालिकाओंकी उमर और शारीरिक स्वास्थ्य प्रायः एक ही प्रकारका था। इन दोनोंमें एकने ऐलोपैथिक चिकित्सा कराई और दूसरी लुई कुनेकी अधीनतामें आ गयी। ऐलोपैथिक चिकित्सकोंने हड्डीके टुकड़े निकाल दिये और नश्तर लगाते समय आइडोफार्मका यथेष्ट प्रयोग भी किया। नश्तर लगवाते समय बालिकाको बड़ा कष्ट हुआ। इतने पर भी एक सप्ताह बाद बालिका काममें जाने योग्य हो गयी। पर अंगुलीकी पहली गांठ निकल जानेके कारण अंगुली बदसुरत हो गयी। इसके बाद हरेक ऋतु-परिवर्त्तनके समय बालिकाकी अंगुलीके आहत अंशमें तेज दर्द होता था। यह दर्द और तकलीफ आइडोफार्मके प्रयोगका परिणाम था। दूसरी बालिका जो लुई कुनेकी चिकित्सामें थी उसकी सब तकलीफ पहले दिन ही चली गयी। हिप-बाथ और सिज-बाथके साथ ठण्डे पानीका कम्प्रेस उस आहत अंगुली पर दिया जाता था। उसका शरीर दूसरे ढङ्गसे खराब रहनेके कारण उसे ठण्डे पानीका हिप-

बाथ और स्लिज--बाथ देनेकी बहुत जरूरत पड़ गयी थी और किसी तरहकी दवाका प्रयोग न कर, केवल ठण्डे पानीके कम्प्रेससे ही टूटी हड्डीके चूर आप निकल गये और इसके लिये उसे कोई विशेष तकलीफ़ भी नहीं भोगनी पड़ी। छः दिन बाद और एक टुकड़ा बड़ी हड्डीका आप ही आप निकल गया। एक महीनेमें बालिका कामपर जाने योग्य हुई। छः सप्ताहमें अँगुली एकदम अच्छी हो गयी। फिर कोई तकलीफ उसमें दिखाई न दी। अंगुली देखनेमें भी बदसूरत नहीं हुई और जखमका दागतक गायब हो गया। उस दूसरी लड़कीकी तरह उसकी अँगुलीमें फिर किसी तरहका व्यतिक्रम न दिखाई दिया।

अब पाठक विचार करें, कि इन दोनों इलाजोंमें कौन प्रशंसनीय और अवलम्बनीय हैं।

आगमें जलनेकी चिकित्सा।

दग्ध-रोगमें जल-चिकित्साकी उपकारिता।

एक आदमीका शरीर तीन जगह जल गया। अर्थात दं जगह गला जला और सबसे ज्यादा जला उसका पैर। उसके पैरका जखम खूब बड़ा और गहरा हुआ। पहले एलोपैथी मतसे उसका इलाज हुआ; पर इससे उसे बहुत तकलीफ़ मालूम होने लगी। अब उस बालिकाने प्राचीनकालकी

चिकित्साके विधानके अनुसार आप ही आप इलाज शुरू किया। इससे भी अधिक लाभ न दिखाई देनेके कारण वह लुई कुनेके पास गयी। कुनेने ठण्डे पानीसे उसके घाव परसे तेल और पीव साफ कर दिया और दो घण्टे तक ठण्डे पानीका कम्प्रेस देनेसे ही उसका दर्द एकदम दूर हो गया। इसी तरह दो दिनोंतक इलाज करने बाद घावकी शकल एकदम बदल गयी और भी पाँच दिन बाद अर्थात एक सप्ताहमें उसके गलेका घाव एकदम अच्छा हो गया। पैरका घाव भी इतना अच्छा हो गया, कि वह घूमने फिरने योग्य हो गयी।

जल जानेसे पैदा हुए घावकी भी ठण्डा पानी और कीचड़ ही दवा है। दूसरे दूसरे जख्मोंकी तरह जल जानेके कारण पैदा हुए सभी घावोंकी दवा ठण्डा पानी और कीचड़ हैं। हमलोग वास्तवमें जानते नहीं, कि जल जानेसे पैदा हुए घावपर किस तरह पानी और कीचड़का प्रयोग किया जाता है। इसी कारणसे जल्दी फायदा नहीं दिखाई देता। किसी स्थानके जलते ही उसे तबतक पानीके भीतर डुबो रखना चाहिये, जबतक जलन एकदम बन्द न हो जाये। जली हुई जगहको थोड़ी देरतक पानीमें रखकर निकाल लेनेसे उल्टे जलन बढ़ जाती है। इसीलिये जबतक जलन एकदम न बन्द हो जाये तबतक उस दग्ध शरीरको एकदम पानीमें डुबाये रखना चाहिये। ठण्डे जलमें जले हुए शरीरका स्थान

डुबा रखने पर यद्यपि जलन मिट जाती है ; परन्तु एक तरहका दर्द रह जाता है और उसीसे घाव पैदा होकर तकलीफ दे सकता हैं। इस दर्दको दूर करनेकी दवा भी कीचड़ और पानी ही है। उस दर्दके ऊपर ठण्डे पानीका या कीचड़का कम्प्रेस लगानेसे जलनसे पैदा हुआ यह घाव अच्छा हो जाता है। ठण्डे पानीके कम्प्रेसका मतलब हैं—ठण्डे पानीमें कपड़ा भिंगा-कर उस कपड़ेकी पट्टी जखमके ऊपर लपेट देना और उसपर फ्लैनेलका एक टुकड़ा बाँधना। इस फलैनेलको सेफ्टीपिनसे अटका देना चाहिये। फलैनेल बाँधनेका मतलब यह है, कि ठण्डा पानी ज्यादा देरतक ठण्डा रहे—जिस तरह बरफको गल कर पानी न हो जाने देनेके लिये उसे कम्बलके टुकड़ेमें अच्छी तरह लपेट कर रखते हैं।

पानीका बैण्डेज या कम्प्रेसके लिये झरनेके पानीकी अपेक्षा नदीका पानी या बरसाती पानी अधिक फायदेमन्द होता है ; क्योंकि झरनेके पानीमें कितने ही ऐसे पदार्थ रहते हैं, जिनसे घावके आराम होनेमें देर लगती है और दर्द भी बढ़ जाता है।

भयङ्कर रूपसे जल जानेके कारण पैदा हुए दूसरे घावके आराम होनेका विवरण देखिये—चम्पारन जिलेके अन्तर्गत सिराहा नामक स्थानमें मेरे एक मित्रके श्वसुर श्रीयुत गिरीश-चन्द्र रायके घरपर एक दिन वज्रपात हुआ। उसी वज्रपातकी आगकी लपट (Lightning flash) गिरीश बाबूके छाती परसे चली जानेके कारण उनकी छातीका ऊपरी भाग एकदम झुलस

गया। इससे वे तुरन्त बेहोश हो गये। वे कुछ देरतक इसी तरह अज्ञान अवस्थामें पड़े थे, कि मूसलाधार वृष्टि आरम्भ हुई। अब सिरोहाके नीलकोठीके साहबोंने गिरीश बाबूको उठाकर उस पानीमें ही सुला दिया। तीन घण्टे तक लगातार वृष्टिकी धारा उनके शरीर पर गिरती रही। इससे उनके शरीरकी जलनकी तकलीफ एकदम दूर हो गयी और इतनी देरतक पानीमें भींजने और पड़े रहनेके कारण उनकी जान बच गयी। अतएव, पानी ही जले हुए घावकी प्रधान दवा है—इसका यह बहुत अच्छा प्रमाण मिलता है।

एक दूसरा दृष्टान्त—गत १३३० ईस्वीकी काली पूजाके दिन होमकी आगसे मेरे बिचले लड़केकी तीन अँगुलियां जल गयीं। वह भी कुनेके इसी विधानके अनुसार अच्छी हो गयीं। इस सम्बन्धका विस्तृत विवरण आरोग्य समाचारमें देखिये।

मेरे घर:पर आगसे जल जानेकी ऐसी छोटी मोटी कितने ही घटनाएँ हुई हैं और सभी पानीसे ही आराम हो गयी है। पाठक जले हुए घावके सम्बन्धमें आपकी जो भ्रम धारणा हो उसे एक बार भूल जाइये और परीक्षा कर देखिये। घावको आराम करनेमें पानीका आश्चर्यजनक गुण देखकर आपलोग अवश्य ही विस्मित हो उठेंगे। इस प्रथाके अनुसार कामकर आपलोग कितनों हीको अकाल मृत्युसे बचा सकते हैं।

यदि शरीरका कोई ऐसा स्थान जल जाये जिसे ठण्डे पानीमें डुबो रखनेकी सुविधा न हो तो उसे अच्छा करनेका उपाय यह है, कि उस जगहपर ठण्डे पानीकी पट्टी बाँध कर उसपर जलन न बन्द होने तक लगातार पानीकी धार देते रहना। जलन बन्द हो जानेपर जो दर्द रह जाता है, उसे आराम करनेके लिये उसके बाद ठण्डे पानीका कम्प्रेस देना पड़ता है। इसीसे दर्द भी बहुत जल्द आराम हो जाता है। ठण्डे पानीकी पट्टीके बदले कीचड़की पट्टी भी इसी तरह दर्दमें रामबाणका काम करती है।

जब कपड़ेमें आग लगकर सब शरीर जल जाये तब—हौज या तालाब या नदीमें समूचे शरीरको डुबा रखना आवश्यक है। जबतक जलन और दर्द न अच्छा हो जाये तबतक इसी तरह पानीमें डुबो रखना उचित है। रोगीको इस तरह दो तीन घण्टेसे लेकर दो तीन दिन तक रखा जा सकता है। (Kellogg)

आगसे जलनेकी इतनी बढ़िया दवा हमेशा हमलोगोंके हाथके पास रहने पर भी हमलोग पागलोंकी तरह चारों ओर दौड़ते फिरते हैं। इस बीच रोगी तकलीफसे छटपटाया करता है और कितने ही रोगी तो तकलीफ न सह सकनेके कारण परलोक सिधार जाते हैं।

ठण्डे पानीका प्रयोग करनेपर भी जला हुआ घाव आराम होनेमें कभी देर हो सकती है।

जब यह मालूम हो, कि ठण्डे पानीका प्रयोग करने पर भी जले हुए घावके आराम होनेमें देर लग रही है, तो समझ लेना चाहिये, कि रोगीके शरीरमें कोई दूसरा दूषित पदार्थ सञ्चित है। इसके लिये ठण्डे पानीका हिप-बाथ और सिज-बाथ लेना बहुत जरूरी है और खाने-पीनेके सम्बन्धमें सावधान रहना भी आवश्यक है। चाहे कैसा ही जला घाव क्यों न हो—घाव-की जगह पर ठण्डे पानी या कीचड़का बैण्डेज और ठण्डे पानी या कीचड़का कम्प्रेसके साथ हिप-बाथ—सिज-बाथ रोगीको बहुत ही फायदा पहुंचाया करता है।

बहुत जगहको घेरकर शरीरका कोई अंश बहुत ज्यादा जल जाने पर भी यहाँतक कि एक महीनेसे भी ज्यादा समय तक पानीकी पट्टी देकर भिंगोये रखने पर रोगी अच्छा हो जाता है। (G. H. Kellogg)

थोड़ा पानी देनेसे जले घावकी तकलीफ घटनेके बदले बढ़ क्यों जाती है?—शायद यह सभी जानते हैं, कि जेठ महीनेकी तेज धूपके कारण जब मिट्टी खूब गर्म हो जाती है, उस समय थोड़ा पानी बरसने पर उसमेंसे एक गर्म गैस निकला करती है। इससे लोगोंको आराम न मिलकर तकलीफ और बढ़ जाती है। पर थोड़ा पानी

बरसनेके बदले यदि गहरी वर्षा होती है तो सबको सुख मिलता है; इसी तरह जो जगह जल जाती है, वहाँ इतनी गरमी इकट्ठी हो जाती है, कि उस गरमीको ठण्डी करनेके लिये कुछ ज्यादा देरतक ठण्डे पानीकी जरूरत रहती है। जलनेके साथ ही ठण्डे पानीमें डुबो देनेसे एक फायदा यह भी होता है, कि छाले नहीं उठते।

छाले क्या हैं और पानी देनेपर वे क्यों अच्छे हो जाते हैं, एक सीधी सादी दैनिक घटनासे समझनेकी चेष्टा कीजिये। सभी देखते हैं, कि सेंकनेसे रोटी या कड़ाहीके गर्म घीमें पूरी डालने पर वह फूल उठती है। यह फूलना क्यों होता है? रोटी या पूरीमें जो पानी रहता है, वह पानी भाफ बनकर रोटी या पूरीको फुला देता है। इसी तरह हमारे शरीरका कोई अंश भी जब जल जाता है, तब खूनके रूपमें हमारे शरीरमें जो पानी है, वह स्टीम या भाफके आकारमें बदल जाता है और उस चमड़ेको फुला देता है। यह भी हमलोग देखते हैं, कि तवे पर रोटी नहीं फूलती, उसमें काली चित्ती या जले दाग भर पड़कर रह जाते हैं। फूलती तब है, जब वह आगपर सेंकी जाती है, पर इस तरह आगमें डालनेके पहले ही यदि वह रोटी पानीमें डुबो दी जाये, तो वह रोटी फिर फूल नहीं सकती, परन्तु जब आगपर सेंकनेकी वजहसे रोटी फूलकर छालेकी तरह हो जाती

है, तब यदि उसे पानीमें डुबोया जाये तो वह फूलन या छाला चिपक कर बैठ जाता है। ठीक इन रोटियोंकी तरह ही यदि आगमें जलकर छाले पड़नेके पहले ही जला हुआ स्थान पानीमें डुवा दिया जाये तो फिर छाले उठ ही नहीं सकते अर्थात उस जगहका खून भाफ बन ही नहीं पाता और यदि छाला पड़ ही जाये, तो ज्यादा देरतक ठण्डे पानीका प्रयोग करने पर छाला और जलनकी तकलीफ मिट जाती है।

बन्दूकके गोलीके आघातका इलाज।

लुई कुने कहते हैं, कि अन्यान्य घाव और चोटोंके सम्बन्धमें हाइड्रोपैथी मतसे जिस ढङ्गके इलाजकी बात अबतक बताई गयी है—उसी तरहका इलाज बन्दूकके गोलियोंके आघातपर भी काममें लाया जा सकता है। जो सैनिक लड़नेके लिये युद्ध-क्षेत्रमें जाते हों, उन्हें यह इलाज जान रखना चाहिये। इस तरह सेनाके सम्बन्धमें देखा जाता है, कि एलोपैथिक मतसे इलाज होनेके कारण गोलियोंसे अक्सर (Gangrene) सड़नेवाला घाव पैदा हो जाता है। इसीलिये, शरीरके कितने ही अंगोंको काटकर वाद दे देनेकी जरूरत पड़ा करती है; परन्तु इस तरह शरीरके अंशको काटकर वाद दे देनेपर भी उससे जखम अच्छा नहीं होता बलिक और भी गहरा हो जाता है।

ऐलोपैथिक चिकित्सकोंकी धारणा और उसीसे समस्त साधारण मनुष्योंकी भी यह धारणा हो गयी है, कि जो गोली शरीरमें घुस गयी है, उसे शरीरसे निकाल देनेकी बहुत जरूरत है। यह एक बहुत बड़ी भ्रमपूर्ण धारणा है और इस धारणा वशवर्त्ती होकर काम करनेसे कितने जीवन नष्ट हो गये हैं- यह कहा नहीं जा सकता। जो गोली शरीरमें घुस जाती यह इतनी भारी चीज है, कि उसे निकालनेमें शरीरका और अधिक अनिष्ट हो जाता हैं। क्योंकि गोली जब जोरसे शरीर प्रवेश करती है, उस समय जैसे सहजमें वह घुस जाती है, उ तरह सरलतासे उसका निकाल लेना सहज नहीं हैं। इसीलि इस चेष्टाका यह परिणाम होता है, कि उलटा शरीर और जखमी हो जाता है। यही वजह है, कि लुई कुने कहते हैं, शरीरमें जो गोली घुस गयी हैं, उसे शरीरके भीतरसे खींच बाहर निकालनेकी अपेक्षा उस गोलीको शरीरमें उसी तरह रहने देना कहीं अच्छा है। धीरे धीरे वह गोली शरीरका अंश बन जायगी। कुनेने ऐसा भी देखा हैं, कि गोली प घुसी थी जांघके पाससे पर बहुत दिन बाद वह आप ही जांघके पाससे या नितम्बके बीचसे निकल गयी।

इसीलिये लुई कुने कहते हैं, कि गोलीका आघात होनेपर उसे निकालनेकी चेष्टा न कर ऐसा उपाय क चाहिये, कि जखमवाली जगह पर और भी ज्यादा गरमी एकत्र न हो जाये और इस सम्बन्धमें बहुत सावधान रहनेकी जरूरत

, कि ज्यादा रक्त न निकल जाये। शरीरमें काँटा, काँच या
ौर कोई पदार्थ प्रवेश करने पर और, सहजमें ही उसके निकल
ानेका उपाय न रहनेपर उसीको लेकर बहुत चिन्तित होनेकी
रूरत नहीं है; बल्कि उस स्थान पर ठण्डा पानी या कीचड़का
ण्डेज देकर उस स्थानकी गरमी दबा देनेकी आवश्यकता है।
ह पथ अवलम्बन करने पर शरीरमें घुसी हुई चीज आप ही
ाप शरीरसे निकल जाती है।

ऊपर लिखे कारणोंसे जब बन्दूककी गोली शरीरमें प्रवेश
करे तो उसे निकालनेकी चेष्टा न कर सबसे पहले खून निक-
लना और उस स्थानके उत्तापको हटानेकी कोशिश करनी चाहिये।
इसीलिये हरेक सैनिकको उचित है, कि थोड़ा लिनेन कपड़ा
और थोड़ा ऊनी बंण्डेज हमेशा अपने साथ रखे। पानी तो
हमेशा उनके पास रहता ही है अथवा अन्य दवाओंकी अपेक्षा
सुविधासे मिल सकता है। जहाँ पानी न मिले वहाँ घास
कुचल कर, वह घास कीचड़ या गीली मिट्टी इत्यादि भी काममें
लायी जा सकती है। जखमी स्थान पर बैण्डेज बाँधने बाद
इन सब चीजोंकी सहायतासे कम्प्रेस दिया जा सकता है। इस
तरहकी सहज चिकित्साके विषयमें सैनिकोंको जानकारी
रखनी चाहिये। इन्हें जान रखने पर वे अपने घावका इलाज
स्वयं ही कर अपना प्राण बचा सकते हैं।

लुई कुनेने किस तरह बन्दूककी गोलीकी

चोटका इलाज किया था—सन १८७० ईस्वीमें फ्रैङ्को जर्मन (Franco-German War 1870-71) युद्धमें एक सैनिक घायल हुआ। उसके पेटकी तरफसे गोली घुसकर पीठकी रीढ़के पास तक जा पहुंची। १८७० ईस्वीसे १८८ ईस्वी तक ऐलोपैथिक मतसे चिकित्सा होने पर भी—इन तेरह वर्षों में उसका घाव अच्छा न हुआ और उसमेंसे बराबर खून पीव बहता रहा। बीच बीचमें पीव बन्द हो जाता, पर कुछ दिन बाद ही फिर आने लगता था। धीरे धीरे रोगीकी अवस्था इतनी खराब हो गयी, कि उसमें चलनेकी शक्ति न रही। उसका चेहरा देखकर लुई कुने समझ गये, कि इसके पेटमें बहुत कुछ दूषित पदार्थ है और इसी वजहसे इसे धीमा धीमा बोखार भी होता है। कुनेने उसके घावकी चिकित्सा न कर पहले उसे ठण्डा बाथ और स्टीम बाथ देनेका प्रबन्ध किया। केवल इस उपायसे एक सप्ताहमें उसका घाव इस तरह अच्छा हो गया, कि फिर दिखाई न दिया। पन्द्रह दिन बाद वह मनुष्य चलने लगा इस तरह अच्छे हो जाने बाद भी उसे कुछ दिनों तक बाथ लेना पड़ा था।

लुई कुनेने स्वयं इसी तरहकी एक चिकित्सा और भी की थी :—किसी एक सैनिककी जांघकी हड्डी (Knee-Cap युद्धमें टूट गई। जितने तरहका इलाज सम्भव है, सब करलेनेपर भी उसे कोई लाभ न हुआ। घायल पैर एकदम बेकार न होनेपर भी उस पैरको हिलाना डुलाना उसके लिये असम्भव

सा हो गया था। ऐलोपैथिक मतसे चिकित्सा होनेपर बीस वर्षों में भी उसकी बीमारी अच्छी न हुई। कुनेकी चिकित्सा आरम्भ करते ही उसका घुटना फिर फूलने लगा। इसीसे मालूम हुआ, कि उसके शरीरके भीतरका घाव अबतक अच्छा नहीं हुआ। कुनेकी चिकित्सामें रहनेके कुछ दिन बाद उसके घुटनेकी फूलन और जोड़ोंकी वेदम अवस्था एकदम अच्छी हो गयी।

विषैले कीड़े—बिच्छू, बर्रे, पागल सियार, कुत्ता और विषैले सांप आदिके काटनेका इलाज—हाइड्रोपैथी चिकित्सासे सभी बीमारियाँ खूब सहजमें और थोड़े समयमें अच्छी हो जाती हैं—यह ज्ञान होनेके बहुत दिन अर्थात २०-२५ वर्ष पहले हमें किसीने बताया था, कि विषैले कीड़े बिच्छू चूहे वगैरहके काटने पर ठण्डे पानीका प्रयोग ही सबसे अच्छी दवा है। अर्थात जहां काटे, उस स्थानको ठण्डे पानीमें डुबोकर पानीके भीतर ही १०-१५-२०-३० मिनिट तक अच्छी तरह रगड़ते रहनेसे जलनकी तकलीफ घट जाती है और किसी प्रकारकी विपत्तिकी आशङ्का नहीं रहती। इसके बाद हमें कई बार बिच्छू तथा एक बार चूहेने काटा। काटते ही उस स्थानको ठण्डे पानीमें डुबोकर कुछ देरतक रगड़ते रहनेसे मेरी सब तकलीफ दूर हो गयी। उसी समयसे मेरी यह दृढ़ धारणा हो गयी, कि ठण्डे पानीमें ऐसी शक्ति है, जिससे शरीरके भीतर घुसा हुआ विष भी धुल जा सकता है।

विषैले कीट-पतङ्ग, जीवजन्तु इत्यादि जभी काटते हैं उस समय काटे हुए स्थानमें विषका सञ्चार हो जाता है और व स्थान फूलता है और जलन होती है। सारांश यह कि उ स्थान पर ज्वरका सञ्चार होता है। ज्वरका अर्थ है, उत्ता या आग अतएव, विषका अर्थ भी उत्ताप या आग ही है शरीरमें जब बोखार पैदा होता हैं, तव उसमें जलन पैदा ह जाती है। जब आगमें शरीरका कोई स्थान जलता हैं, त वह जगह जलती है। इसके अलावा विषैले कीड़े, कीट पतङ्ग आदि जब काटते हैं, तव उस काटी हुई जगह पर विष, गर्म या आग पैदा होती है। अतएव, वह स्थान जलने लगता है इससे मालूम होता है, कि विषैले कीड़े पागल सियार, कुत्ते और साँप इत्यादि जभी हमारी देहमें काटते हैं, तभी हमारे शरीरमें विष अर्थात उत्ताप और ज्वरकी सृष्टि होती है इसीसे यह भी प्रमाणित होता है, कि बोखार या विष, आग या उत्तापका नामान्तर मात्र है। अतएव, जो पानी या मिट्टी ज्वरको अच्छा कर सकती है वही पानी या मिट्टी यावतीय जीवजन्तुके काटे हुए विषको भी निश्चय ही अच्छा कर सकते हैं। इसीलिये सांप, पागल सियार, कुत्ते, बिच्छू, बर्रे इत्यादिके काटनेकी प्रधान दवा ठण्डा पानी, गीली मिट्टी या कीचड़ हैं। इनमें बिच्छू या बर्रे अथवा चूहे इन तीनोंके काटने की दवा ठण्डा पानी है—इसकी तो कई वार हमने परीक्षा ली है।

पागल सियारके काटने पर जलकी प्रत्यक्ष क्रिया—मेरे एक मित्र वावू अविनाशचन्द्र दत्त वी० एल० (अब मर गये) उलवेड़ियाके वकील थे। उनके एक वहनोई चायके वागमें काम करते थे। आसाममें पागल कुत्ते और सियारोंका बड़ा उपद्रव है। वहाँ अकसर सियार और कुत्ते पागल हो जाते और लोगोंको काटा करते हैं। अविनाश वावूके वहनोई वहांसे सीख आये थे, कि पागल सियार और कुत्तोंके काटनेकी दवा ठण्डा पानी हैं। इनके काटते ही काटे हुए स्थानको ठण्डे पानीमें डुबोकर वहुत देरतक रगड़ते रहनेसे उसी समय वह विष वहांसे धुल धुलकर साफ हो जाता है। इसके वाद उस काटे हुए आदमीको वहुत देरतक ठण्डे पानीसे नहलानेसे वह एकदम विष-निर्मुक्त हो जाता है। विषके कारण किसी तरह-की विपत्तिकी फिर सम्भावना नहीं रह जाती और सव तरहकी जलन और तकलीफ भी दूर हो जाती हैं। इस तरहके इलाज को सीखकर अविनाश वावूके वहनोईने पागल सियारके कटे हुए तीस आदमियोंकी दवा की। इनमें २९ आदमी वच गये—केवल एक अन्ततक हाइड्रोफोविया अर्थात जलातङ्क रोगसे मारा गया। इसके वाद अविनाश वावूके ये वहनोई आसामसे अपने गांव—हुगली जिलेके धामासिन गांवमें लौट आये। इसी गांवमें एक रातमें इनकी मां वाहर दालानमें सोयी हुई थी—ये स्वयं भीतर सो रहे थे, कि एक पागल सियार मोरीके रास्ते भीतर घुस आया और दालानमें सोयी हुई उनकी मांको काटने

लगा। वृद्धा एकाएक जोरसे चिल्ला उठीं। इस चिल्लाहट को सुनकर उनका लड़का बाहर निकल आया और उसने देखा, कि पागल सियार यह उपद्रव मचा रहा है। इस समय भी पागल सियार वृद्धाको काट रहा था। उन्होंने ज्योंही सियारको भगाना चाहा त्योंही सियारने मांको छोड़कर उनको ही काटना शुरू किया। इस तरह दोनोंके शरीरको जब उस सियारने घायल कर दिया, तब अविनाश बाबूके बहनोईने उस सियारके पिछले दोनों पैर पकड़ कर पटकना शुरू किया। इससे सियार तो मर गया। उस समय माता और पुत्र दोनोंकी कैसी विचित्र अवस्था हो रही थी। दोनोंका समूचा शरीर पागल सियारके काटे हुए जखमसे खूनसे लथ-पथ हो रहा था और वे दोनों ही जलनसे छटपटा रहे थे। उन्हें पहलेसे ही मालूम था, कि ठण्डा पानी ही उनकी विपत्तिका सहायक है। अतएव, उन दोनोंने ही काटे हुए स्थानको पानीमें डालकर रगड़ना आरम्भ किया। इस तरह एक घण्टे तक ठण्डे पानीमें काटे हुए स्थानको रगड़ने बाद दोनोंने तालाबमें जाकर बहुत देरतक स्नान किया; परन्तु उनका समूचा शरीर फूलकर घाव हो जाने पर भी धीरे धीरे घाव सूख गया और वे अच्छे हो गये। इस घटनाके तीन वर्ष बाद अविनाश बाबूके बहनोईसे मेरा परिचय और बातचीत हुई। इस समय तक उनके शरीर पर घावके चिन्ह मौजूद थे। जल-चिकित्साके प्रभावसे उन दोनोंमें किसीको भी जलातङ्क (Hydrophobia) इत्यादि किसी

रहकी बीमारी नहीं हुई और वे दोनों अभीतक स्वस्थ्य
रीरसे जीवित हैं ।

इन सब ज्वलन्त दृष्टान्तोंसे स्पष्ट मालूम होता है, कि विषैले जीवजन्तुओंके काटे हुए विष भी पानी और मिट्टीसे आराम हो जाते हैं ।

कुनेके मतसे पागल सियार और कुत्तेके काटने पर उसका इलाज कैसे करना चाहिये ।

उस काटे हुए स्थानको पानीमें डुबो रखकर बहुत देरतक रगड़ रगड़ कर उसे धोना चाहिये । पासमें यदि नदी हो, तो उसकी धारमें डुबा कर रगड़नेसे और भी फायदा होता है । न हो तो तालाबके पानीमें ही डुबाना चाहिये । यदि इस तरह पानीमें डुबोनेकी सुविधा न हो तो ठण्डे पानीका कम्प्रेस देना चाहिये और इसके साथ ही ठण्डे पानीका हिप-बाथ और सिज-बाथ पर्यायक्रमसे अर्थात एकके बाद दूसरा बराबर चलाना पड़ता है । इस समय भोजनके सम्बन्धमें भी खूब सावधान रहना चाहिये । अर्थात जहांतक सम्भव हो, खूब हलका भोजन करना चाहिये अर्थात भयंकर बोखारके समय जो भोजनकी व्यवस्था है, इस समय भी वही रहनी चाहिये—उपवास किया

जाये तो और भी अच्छा है और हरएक हिप-बाथ और सिट्ज़
बाथके समय स्नान (Whole bath) अर्थात ठण्डे पानीमें
गोता मारकर स्नान करना चाहिये। काटनेके साथ ही ऊपर
लिखे मतसे चिकित्सा करनेका यह परिणाम होता है, कि
सियार, कुत्तेके काटनेका विष धुल धुलाकर एकदम साफ हो
जाता है और रोगी एकदम विष-शून्य हो जाता है तथा
उसके जीवनमें कोई संशय नहीं रह जाता—इस तरह विष
निकल जाने बाद घावको अच्छा करनेका उपाय है—घाव
स्थान पर ठण्डे पानीका कम्प्रेस या बैण्डेज।

कोई इलाज जितना सहजमें हो सकता है, उतना ही है यह
अर्थात केवल मिट्टी या पानी चाहिये—जिसे खोजनेकी जरूरत
नहीं पड़ती। सबके पास ये चीजें हमेशा मौजूद रहती हैं।
आपकी परीक्षा कर देखें, हाथों हाथ सुफल प्राप्त होगा।

साँप काटनेकी चिकित्सा—हमलोगोंके शरीरमें
जितने रक्त-कण हैं, उनमें अनुभव-शक्ति बहुत ज्यादा है और
उतनी ही सूक्ष्म भी है। जभी कोई अनुपयोगी पदार्थ खूनके
साथ मिलता है, उसी समय वह खून विषैला होकर शरीरमें
उत्ताप या ज्वर पैदा कर देता है। सबल और स्वस्थ्य मनुष्यको
जब कभी सांप काटता है, उसी समय उसके खूनमें विष मिलकर
उसके शरीरमें गहरा उत्ताप और ज्वर पैदा हो जाता है और
उस मनुष्यका शरीर यदि पहलेसे ही अस्वस्थ्य रहता है, तो

सांपका विष उसके शरीरमें और भी ज्यादा उत्ताप पैदा करता है। इस तरह कोई भी विषैला जन्तु काटेगा, तो विषकी उग्रताके अनुसार बोखार होगा ही। इसीको रक्तका विषाक्त होना कहते हैं। यदि रक्त किसी कारणसे पहलेसे ही विषैला रहता है, तो काटनेके विषकी क्रिया और भी उग्र दिखाई देती है। लुई कुने कहते हैं, कि ऐसा देखा गया हैं, कि एक ही पागल कुत्तेने दो आदमियोंको काटा है, उनमें एक जलातङ्क रोग होकर मर गया पर दूसरे पर विषका कोई भी प्रभाव नहीं पहुंचा। सांप काटनेका भी ऐसा ही परिणाम कितनी बार देखाई देता है। किसीको तो साधारण सा बोखार आकर वह अच्छा हो जाता है, दूसरा मर जाता है। जिसे सांप काटता है उसके शारीरिक रक्तके साथ मिले हुए विषकी उग्रताके अनुसार उसकी कम या ज्यादा क्रिया होती है। नश्तर लगवाने बाद खूनके विषैले हो जानेकी जो बात सुनी जाती है—वह भी ठीक ऐसा ही कार्य है। खून विषैला होनेके कारण कोई ज्यादा या कम बोखार होकर अच्छा हो जाता है और कोई उसी ज्वरमें मर जाता है।

सियार या कुत्तेके काटने तथा साँपके काटनेमें थोड़ा फर्क है अर्थात सांपके काटनेका विष तुरन्त खूनके साथ मिलकर, साथ ही साथ बहुत ही ज्यादा गरमी या बोखार पैदा कर देता है। पर सियार या कुत्तेका विष उतना तेज न रहनेके कारण उनकी क्रिया बहुत धीरे धीरे होती है। मतलब यह, कि सियार

या कुत्तेका जहर शरीरमें घुसने पर पहले वह कुछ दिनों तक शरीरमें छिपा रहता है और फिर धीरे धीरे अपनी पूरी मात्रामें प्रकट होता है। इसके बाद जलातङ्क रोगसे रोगीकी मृत्यु होती है।

अबतक मुझे जितनी जानकारी प्राप्त हुई है, उससे ऐसा मालूम होता है, कि नीचे लिखे तरीकेसे यदि साँपके काटनेका इलाज हो तो खासा:फायदा हो सकता है।

जिस जगह पर साँप काटे वहाँ और रक्ताशय तथा हृत्पिण्ड के बीचके स्थानपर दो तीन जगह खूब कसकर बाँधकर हृत्पिण्ड और काटी हुई जगहके बीच खूनका दौरान बन्द कर देना चाहिये। इसके बाद बन्धनवाली जगहसे आरम्भ कर काटी हुई जगहकी सीमासे कुछ हटकर यदि सम्भव हो तो ठण्डे जलमें डुबो रखकर एक घण्टा या दो घण्टे तक उस जगहको रूखड़े कपड़ेके टुकड़ेसे खूब रगड़ रगड़ कर इस तरह धोना चाहिये, कि विष उस स्थानसे धुल धुलकर साफ हो जाये। जब विषका मतलब बोखार या गरमी है, तब पानी ही उस गर्मी या बोखारको दूर कर सकता है। इस तरह पानीके प्रयोगके बाद रोगीके काटे हुए स्थान और उसके आसपासकी समस्त देहपर स्टीम-बाथ देकर उसे अच्छी तरह पसीना निकाल देना चाहिये। इसके बाद कुनेके मतानुसार हिप-बाथ देकर होल-बाथ या सरसे स्नान कराना चाहिये। रोगीको फल-मूल इत्यादि बहुत हलकी चीजें खिलाकर अथवा उपवास कराकर

रखना चाहिये। इस तरह स्नान करा देने पर भी यदि रोगीके शरीरसे जहर बिल्कुल न निकल जाये और रोगीको अच्छा न मालूम हो, तो उसे दीवारकी अड़कन लगाकर एक जगह बैठा देना चाहिये और पैरसे गले तक पानीके नीचेकी मिट्टी या कीचड़ लेप देना चाहिये। इस तरह २४ घण्टे तक रखने पर रोगी बच जा सकता है। रोगीको हमेशा खुली हवादार जगहमें रखना चाहिये। इससे मालूम होता है, कि ठण्डा पानी, कीचड़ और हवा जिस तरह आग, गर्मी या बोखारको हटा सकते हैं, उसी तरह ठण्डा पानी, कीचड़ और हवा सांपके विषकी आगको भी दमन कर सकते हैं।

जूस्टने साँपके काटने पर मिट्टीके गुणके विषयमें क्या लिखा है सो सुनिये—जर्मनीके अन्तर्गत कैसर्टरके पासवाले रिकेल नामक ग्रामकी बीस वर्षकी एक स्त्रीको सांपने काट खाया। इससे उसका एक पैर नीचेसे ऊपर तक फूल गया और उसे बहुत तकलीफ होने लगी। उस बालिकाका पिता उसे हाथ गाड़ी पर चढ़ाकर किसी तरह कैसर्टर ले गया। कैसर्टर पहुंचाने पर देखा गया कि रोगिनीका समूचा दाहिना पैर और हाथ भयंकर रूपसे फूल गया है। सभी डाक्टर वैद्य कहने लगे, कि इसके जीवनकी अब कोई आशा नहीं है। जब वह एकदम बेहोश हो गयी; तब उसी मृत प्रायः अवस्थामें उसका पिता उसे अपने गाँवको

लोटा लाया। उसी समय उसके पिताको एक बहुत ही पुरानी अफवाह जैसी बात याद आ गयी, जिससे उसी गांवकी एक बालिका कई शताब्दि पहले आश्चर्यजनक रूपसे आरोग्य हो गयी थी। इसी विश्वास पर निर्भर कर उस शोकातुर पिताने अपने मकानके पास ही एक बागमें गड्हा खोदकर उसमें उस बालिकाको इस ढङ्गसे गाड़ दिया कि उसका चेहरा मिट्टीके बाहर रहा। पुलिसने यह कार्रवाई देखकर उसके पिताको लड़कीको मिट्टीके नीचेसे बाहर निकालनेकी आज्ञा दी पर ग्रामके सभी आदमियोंने उस लड़कीके पिताका पक्ष ग्रहण कर पुलिसको बाधा दी। आश्चर्यका विषय है, कि २४ घण्टोंमें वह बालिका एकदम अच्छी हो गयी और सजीव अवस्थामें उस मिट्टीसे बाहर निकाली गयी।

इस घटनासे भी यह स्पष्ट मालूम होता है, कि **साँप काटने, पागल सियार कुत्ते अथवा कोई दूसरे विषैले कीट-पतङ्ग आदिके काटनेकी एक प्रधान दवा है—उसी समय गीली मिट्टी या कीचड़के बैण्डेजका प्रयोग।**

विना पैसेके मिट्टी या पानी मिलता है। मैंने स्वयं इन दोनोंका प्रयोग कर कितनी ही बार अद्भुत फल प्राप्त किया है। पाठकगण आपलोग भी परीक्षा कर आँख कानका झगड़ा मिटा लें और पानी तथा मिट्टीका अद्भुत गुण देखकर आश्चर्य

चकित हो जायें और इस बुढ़ापेमें मेरा भी कलम उठाना सार्थक हो।

लुई कुनेके हाथसे साँप काटनेका इलाजः—

एक लड़का जङ्गलमें सो रहा था, इसी समय एक विषैले सांपने उसे काट लिया। परिणाम यह हुआ, कि उसका समूचा शरीर विषैला हो गया और पन्द्रह घण्टे तक उसे पेशाब न हुआ। अब उसकी दशा बहुत ही बिगड़ गयी। जिस स्थान पर सांपने काटा था। लुई कुनेने उसी स्थान पर और सब शरीरमें पहले स्टीम बाथ दिया। इससे उसे खूब पसीना आया। इसके बाद उसे हिप-बाथ और सिज-बाथ दिया गया। खानेके लिये खूब हलकी चीज दी गयी। इस प्रक्रियाके कुछ देर बाद बालकको बहुत सा पेशाब हुआ और उसकी जान बच गयी।

यहाँ फिर संक्षेपमें देखा जाये, कि सांप या अन्य विषैले पशुके काटने पर क्या करना चाहिये :—

(१) पहले तो उस काटी हुई जगहको ठण्डे पानीमें डुबोकर उस स्थानको खूब रगड़ना।

(२) यदि ठण्डे पानीमें अच्छी तरह डुबोनेकी सुविधा न हो तो काटी हुई जगह पर ठण्डे पानीका चीथड़ा भिंगोकर बैण्डेज बाँध देना चाहिये और उस स्थानको हमेशा ठण्डे पानी-से तर रखना चाहिये।

(३) स्टीम-बाथ देकर काटी हुई जगह और समूचे शरीरमें पसीना ला देना।

(४) पर्यायक्रमसे अर्थात एकके बाद दूसरा—इस तरह २-३ घण्टेका अन्तर देकर हिप-बाथ और सिज-बाथ तथा सरसे या पानीमें गोता मार कर नहाना। स्नानके बाद धूपमें कुछ गर्मी लेना लाभ करता है।

(५) इससे भी यदि लाभ न हो तो रोगीको पैरसे गले तक मिट्टी या कादेमें गाड़ रखना।

(६) पथ्यके सम्बन्धमें उपवास करना ही अच्छा है। भूख लगने पर जांतेके आँटेकी रोटी और थोड़ा फल और जितना ठण्डा पानी पीना चाहे, उतना पिलाना चाहिये।

गुरु वाक्य या यौगिक पन्था—पुस्तकमें सर्पाघात वा सांप काटनेके विषयमें किस तरहकी जल-चिकित्सा लिखी है, सो एक बार देखिये। यदि सांपका काटा हुआ रोगी बेहोश हो जाये, तो उसे नदी या बहते पानीके नालेमें इस तरह डुबाकर रखना चाहिये, कि उसके नाकमें पानी न जाये। इसी भावसे पानीमें समूचा शरीर डुबो रखना चाहिये। इस तरह उस मनुष्यको २-४ घण्टे तथा इससे ज्यादा भी पानीमें डुबाकर रखा जा सकता है। ऐसा करनेसे रोगी आश्चर्यजनक ढङ्गसे अच्छा हो जाता है।

पानी ही सांप काटनेकी सबसे प्रधान दवा है, इस सम्बन्ध बङ्गालकी एक सच्ची घटना सुनिये ;

कितने ही आदमी जानते होंगे कि हुगली जिलेमें (जनाई) आकसा नामका एक गाँव हैं। मेरे एक मित्र बाबू हरिदास दे (रामकृष्ण लेन, कलकत्ता) की एक मौसीका उसी गांवमें मकान था। सांप काटनेकी वजहसे हरिदासकी मौसीकी मृत्यु हुई। उस समय बरसातका दिन था। श्मशानमें ले जानेके पहले हरिदासकी मौसीका शव आंगनमें उतार कर रखा गया। इसी समय खूब बादल आये और पानी बरसना आरम्भ हुआ। तीन घण्टे बाद देखा गया, कि मृत स्त्री धीरे धीरे हाथ हिलाकर कुछ इशारा कर रही हैं। उनमें एक आदमीने उसके मुँहके पास जाकर कान लगाया तो उसने "पानी" बहुत धीमे स्वरसे मांगा। ठण्डा पानी पीनेको देने और खूब भर पेट पानी पी लेनेपर वह जी उठी। इस सत्य घटनासे भी अच्छी तरह प्रमाणित होता हैं, कि सांप काटनेकी एक प्रधान दवा है पानी।

सुई कुने द्वारा चिकित्सित एक दूसरा रोगी जिसे कीड़ेने काटा था—बीस वर्षके एक युवकके बायें हाथमें न जाने किस विषैले कीड़ेने काट लिया। उस समय वह मैदानमें कामकर रहा था। जिस समय उस कीड़ेने काटा उस समय पहले तो किसी तरहकी तकलीफ न मालूम हुई और काटी हुई जगह भी उतनी नहीं फूली। इसीलिये उस मनुष्यने उधर कुछ ध्यान नहीं दिया। कई घण्टे बाद दर्द और

तकलीफ आरम्भ हुई और समूचा हाथ फूलने लगा। तब डाक्टर बुलाये गये और उन्होंने देखकर कहा कि रोगीके समूचे हाथका खून खराब हो गया है। यदि हाथ काट न दिया जायगा, तो जीनेमें सन्देह है। इसी समय कुनेकी चिकित्सा-प्रणालीका जानकार एक आदमी वहां आ पहुंचा और लुई कुनेकी ऊपर कही हुई रीतिसे चिकित्सा आरम्भ हुई वह चिकित्सा किस ढङ्गसे हुई सो नीचे देखिये :—

(१) पहले काटी हुई जगह पर स्टीम-बाथ और इसके बाद हिप-बाथ ।

(२) केवल हिप-बाथ ।

(३) बीच बीचमें काटी हुई जगह पर ठण्डे पानीका कम्प्रेस ।

(४) धूपमें बैठकर बीच बीचमें शरीरमें पसीना लाना और खुली जगहमें बैठकर शरीरमें शुद्ध हवा लगाना ।

इस ढङ्गसे यह रोगी एकदम अच्छा हो गया और इसकी जान बच गयी ।

अस्थि-भङ्ग या हड्डी टूटना—शरीरके बाहरी भाग से जो सब बीमारियां आदमीकी देहपर हमला करती हैं, उनमें यह हड्डी टूटना एक ऐसी बीमारी है जो बहुत धीरे धीरे अच्छी होती है। ऐलोपैथिक चिकित्सकगण इस समय पेरिस प्लैस्टर देकर पट्टी बांधते हैं। परन्तु कुनेका कहना है, कि उनके ़जका ढङ्ग दूसरा ही है और उससे यह बीमारी एकदम निर्दोष

अच्छी हो जाती हैं। कुनेके ढङ्गके अनुसार जिस जगहकी हड्डी टूट गयी हो, उस स्थानका दर्द न घटने तक उस स्थान पर ठण्डे पानीसे भिगोकर कपड़ेका कम्प्रेस देना चाहिये। इसके बाद पर्याय-क्रमसे हिप-बाथ और सिज-बाथ, शरीरकी सब तरहकी अस्वस्थ्यताको अच्छा कर देता है।

अगर यह मौका हो, कि सिर्फ ठण्डे पानीका कम्प्रेस देकर टूटी हुई हड्डीको उसकी जगह पर रखना सम्भव न हो, तो ऐसे मौक़ेपर किसी कड़ी चीजके सहारेकी जरूरत पड़ती है और इसीलिये काठका टुकड़ा, पेस्ट बोर्ड या वृक्षकी छालकी जरूरत पड़ती हैं। परन्तु कुने कहते हैं, कि उसके साथ पेरिस प्लेस्टर-का प्रयोग कभी न करना चाहिये। उनका और भी कथन है, कि जो कोई उनकी जल चिकित्साके विधानके अनुसार हड्डी टूटनेका इलाज करेंगे, वे इसका फल देखकर अचरजमें आ जायँगे, कि इस विधानके अनुसार कितना जल्द रोग आराम होता है।

कुने द्वारा की हुई हाड़ टूटनेकी चिकित्सा—

तीस वर्षको उम्रके एक आदमीके दाहिने हाथकी केहुनीके पासकी हड्डी टूट गयी। यह मनुष्य स्वभाव चिकित्साका पक्षपाती था। इसलिये पहले उसने उस टूटे अंशको ठण्डे पानीमें डुबा रखा, इसके बाद ठण्डे पानीका कम्प्रेस दिया। किसी ऐलोपैथिक चिकित्सकने प्लैस्टर बैण्डेज देना चाहा;

परन्तु वह राजी न हुआ, वल्कि लुई कुनेके पास जा पहुंचा। कुनेने उस हाथके टूटे हुए अंशको पेस्टबोर्डके टुकड़ेके साथ कसकर बांध दिया और तारके जालमें उसे रखने कहा। साथ ही ठण्डे पानीका कम्प्रेस देनेका उपदेश दिया। इसके अलावा हिप-बाथ, सिज-बाथ और हलका भोजन करनेका उपदेश देकर उसे विदा किया। देखा गया, कि इस उपायसे २४ घण्टेमें सूजन और सब तकलीफ दूर हो गयी। एक सप्ताहमें उस हाथसे वह लिखनेका कुछ कुछ काम करने लगा। दूसरे सप्ताहमें उस हाथसे बिना किसी तकलीफके एक कुर्सी भी उठा ले सका और तीन सप्ताहमें उसका हाथ एकदम अच्छा हो गया।

स्वभाव चिकित्सक ए० जूस्टने अपनी पुस्तक "Return to Nature" में हाड़ टूटने पर गीली मिट्टी अर्थात ठण्डा पानी मिले कीचड़को हड्डी टूटनेकी बेजोड़ दवा बताया है। हमलोगों ने भी सुना है, कि इस उपायसे २४ घण्टेमें हाड़ जुट जाता है। इस तरह मिट्टीके बण्डेजसे हड्डी जुड़ जाना कोई आश्चर्यकी बात नहीं है; क्योंकि सभी जानते हैं, कि पेड़ोंकी टूटी हुई डाल एक साथ मिलाकर मिट्टीका बैण्डेज देकर अच्छी तरह बांध देनेसे कुछ दिन बाद दोनों डाल जुड़कर एक हो जाती हैं। इसीको कलमी गाछ कहते हैं। अतएव, एक ही मनुष्यका अपना टूटा हाड़ मिट्टीके बैण्डेजसे यदि जुड़ जाये तो कौन सी आश्चर्यकी बात है?

उन्मुक्त-घाव (Open Sore)—पहले ही कहा जा चुका है, कि शस्त्रकी चोटका गहरा जखम, छुरी इत्यादिका जखम अथवा लड़ाईमें प्राप्त आघात, एकाएक लगी हुई चोट—हाइड्रोपैथी चिकित्साके मतसे जल्द ही आराम हो जाती है; परन्तु जो सब फोड़े या घाव शरीरके बाहर भिन्न भिन्न स्थानोंपर दिखाई देते हैं—उन घावों या जखमोंका रूप दूसरे ही ढङ्गका होता है। इन सबका नाम—गर्मी, कैन्सर या ट्यूवरक्यूलस इत्यादि है। चिकित्सक चाहे जो कुछ कहें, पर उसका अर्थ यही है, कि मनुष्य शरीरका कोई अंश फूल उठा है या सड़ गया है। लुई कुने कहते हैं, कि एलोपैथिक दवाओंके प्रयोगसे ये घाव एकदम अच्छे नहीं होते। कुछ समयके लिये दब भर जाते हैं। कितनी ही बार यह भी देखा जाता है, कि एक जगहका घाव कुछ अच्छा होनेपर आया तो दूसरी जगह निकलने लगा। ऊपर कहे हुए घावोंकी तरह इन घावोंकी तकलीफ इतनी ज्यादा नहीं रहती तथापि इन घावोंको आराम करना जितना ही कष्टकर है उतना ही ज्यादा समय मांगता है। जिस तरह बहुत दिनोंकी पुरानी बीमारी शरीरके भीतर अपनी गहरी जड़ जमा कर मनुष्यको तकलीफ देती है, उसी तरह ये घाव भी बहुत कष्ट देते हैं। ऐसी बीमारियोंका कष्ट असह्य हो जानेके कारण कितने आदमियोंने आत्म-हत्या कर ली है, यह कौन बता सकता है?

ऊपर लिखा दूषित घाव क्यों होता है?

क्या आप जानते हैं, कि ये सब घाव क्यों होते हैं? जिनं पेटमें पहलेसे ही दूषित पदार्थ इकट्ठे हो रहे हैं और वे पदा किसी तरह शरीरसे बाहर न निकल कर उनमें ही दबे पड़े रहत हैं—ऐसे विषैले पदार्थ ही इन घावोंके कारण हैं। पारा आयोडाइज, पोटैसियम आयोडाइड, ब्रोमाइन, सैलिसाइलिव एसिड, डिजिटिलिस, क्विनाइन इत्यादि विषैले पदार्थ शरीर घुसकर देहमें ये दूषित घाव उत्पन्न कर देते हैं। कभी दूषि बीजका टीका देनेका भी यह परिणाम होता है, कि ऐसे जख पैदा होते हैं और इनसेही ट्यूबरक्यूलोसिस, कैन्सर, सिफिलिस एपिलेप्सी और पागलपन आदि बीमारियां पैदा हो सकती हैं।

किसी भी शारीरिक बीमारीका अर्थ है—शरीरसे दूषि पदार्थोंको निकाल बाहर करनेकी स्वाभाविक चेष्टा (Cura tive Crisis) जब कभी ऐसी कोई बीमारी या Curativ Crisis शरीरमें दिखाई दे, तो प्रचलित डाक्टरी चिकित्स एण्टिफेब्रिन द्वारा उस बीमारी या Curative Crisis क शरीरमें दबा देती है और इसीसे रोगीकी जीवनी-शक्ति (vitality) को इतना कम कर देती है, कि वह बीमारी अर्थात Curativ Crisis बन्द हो जाती है। बाहरसे तो ऐसा मालूम होता है कि उस समय बीमारी अच्छी हो गयी ; परन्तु असलमें रोगक बीज शरीरमें ज्योंका त्यों रह जाता है।

क्षय करनेवाला खुला घाव (Open Sores) होनेपर समझना चाहिये, कि शरीरमें पहलेसे दूषित पदार्थ जमा हो रहा है। ऐसे घावसे वे सब दूषित पदार्थ पीवके रूपमें बाहर निकलते हैं और इसी समय शरीरके भीतर एक बहुत ही अधिक गर्मी भी पैदा हो जाती है। यही गरमी इस दूषित पदार्थको बढ़ाकर घावके रूपमें बदल देती हैं।

जब ऐसी ही बात है और भीतरकी बहुत ज्यादा गरमी ही जब दूषित घावका प्रधान कारण मालूम होती है, तब हमलोगों-का कर्त्तव्य है, कि किसी तरह उस ज्यादा गरमीको दबा देना और इस बढ़े हुए उत्तापको हटानेके लिये लुई कुनेकी प्रथाके अनुसार हिप-बाथ, सिज-बाथ और स्टीम-बाथ ही प्रधान अव-लम्बन है। लुई कुनेका कथन है, कि इनकी चिकित्साके अधीन जखम या घावोंके बहुतसे रोगी थे—किसीको कैन्सर, किसीको ट्यूबरक्यूलस घाव किसीको गरमीका घाव था। इन रोगियोंमें जिनकी जीवनी-शक्ति एकदम नष्ट नहीं हो गयी थी अथवा जिन्होंने बहुत ज्यादा दवा नहीं खायी थी; वे बहुत जल्द आराम हो गये थे।

———

एक बहुत ही कठिन जल-रोग कैसे अच्छा हुआ ?

लुई कुनेने इसी तरहके एक बहुत ही कठिन घावके आराम होनेका नीचे लिखा विवरण दिया है :—

पचास वर्षकी उमरके एक भले आदमी पैरके नीचेसे घुटने तक पीव भरी घावकी तकलीफ भोग रहे थे। एक घावके पास दूसरा घाव, इस तरह गिनतीमें लगभग तीस चालीस घाव थे। उनमें सबसे बड़ा जो था, वह ४ वर्ग इञ्चका था। उस घावसे बराबर पतला बदबूदार पीव बहा करता था। कुछ दिन पहले ऐसा मालूम हुआ था, कि मानो ये कुछ समयसे अच्छे हो रहे हैं; परन्तु इसके बाद ही इन घावोंकी जगह पर इतनी खुजली पैदा हो गयी, कि उन्हें खुजलाते खुजलाते फिर सभी घाव ज्योंके त्यों हो गये। यह खुजलाहट—चमड़ेके नीचे जो दूषित पदार्थ इकट्ठे थे, बहुत ज्यादा गरमी या अपरिमित उत्तापसे सड़ उठनेका परिणाम था। इसके बाद ज्यों ही सब घाव नये बनकर बाहर निकल आये। त्योंही वह खुजलाहट बन्द हो गयी और घुटनेके नीचेसे पैरके नीचे तक एकदम काला और बैंगनी दो तरहका रङ्ग मिश्रित दिखाई देने लगा। इसीसे मालूम हुआ, कि घाव सड़ना आरम्भ हो गया है अर्थात Gangrenous—पचनशील—हो गया है। ऐसा भी मालूम हुआ —बहुतसे घाव हड्डी तक गहरे हो रहे हैं। साधारण प्रचलित

ाक्टरी चिकित्सासे कोई फायदा न हुआ। अब रोगीकी यह
वस्था हो उठी कि या तो पैर काटकर रोगीका बाकी शरीर
ड़नेसे बचाया जाये अथवा इन सड़े घावोंको और भी बढ़ने
ेकर अन्तमें मृत्युको आलिङ्गन किया जाये। इस तरहकी सङ्कट
ी अवस्थामें रोगी, स्वभाव-चिकित्सा पर विश्वास न रहनेपर
ी, लाचार होकर लुई कुनेकी शरणमें गया। लुई कुने उस
ोगीका चेहरा देखते ही समझ गये, कि इस मनुष्यकी पाचन-
शक्ति (हाजमा) बिल्कुल बिगड़ गयी है। इसका नतीजा यह
हुआ था, कि वह खूब हलकी चीज भी हजम नहीं कर सकता
था। यही वजह है, कि शरीरमें खूनकी भी कमी हो गयी थी और
ही कारण था, कि फेफड़ेकी क्रियामें गड़बड़ी पैदा हो गयी थी।
न सब बातोंको देखकर अच्छी तरह मालूम हो गया कि रोगीके
रीरमें बहुत सा दूषित पदार्थ इकट्ठा हो रहा है। इन फोड़ोंका
ारण शरीरके भीतर दूषित पदार्थोंका पैदा हो जाना है—
ोगीमें यह बात समझनेकी शक्ति न थी। ऐसे स्थान पर
ेवल घावोंकी जगहका स्थानीय इलाज करनेसे काम नहीं चल
सकता—समूचे शरीरकी चिकित्सा करनी पड़ेगी। इसीलिये
कुनेने व्यवस्था की—घावपर ठण्डे पानीका लिनेनका हलका
काम्प्रेस और उसके ऊपर गर्म ऊनी कपड़ेका बैण्डेज। इस
बैण्डेजके अलावा और व्यवस्था हुई :—

(१) एकदम खुली और शुद्ध हवामें रहना।

(२) नशा न करनेवाला शुद्ध हलके फल मूलका भोजन।

(३) नित्य चार बार सिज-बाथ।

(४) और स्वाभाविक उपायोंसे शरीरमें पसीना हो जाये, दूसरी व्यवस्था। ऐसी व्यवस्था होनेपर भी रोगीने पहले भोजन और दूसरे दूसरे बाथोंकी ओर अधिक ध्यान न दिया सिर्फ घावके ऊपर ठण्डे पानीका लिनेन कम्प्रेस देता रहा इसका परिणाम यह हुआ, कि छः महीने तक कम्प्रेस देनेपर भी रोगीके रोगमें कुछ ज्यादा फायदा न हुआ। तब उस रोगीको अच्छी तरह समझा दिया गया, कि अपने मनकी करनेसे बीमारी अच्छी न होगी, इलाज करनेवालेके विधानके अनुसार ठीक ठीक चलना पड़ेगा, तब बीमारी अच्छी होगी। अब वह कुनेके सलाहके अनुसार नियमसे बाथ लेने लगा। इस तरह बराबर छः महीने तक चलने पर देखा गया, कि उसके पैरके छोटे घाव सब अच्छे हो गये हैं और बड़े भी आकारमें घटते जाते हैं वह तकलीफ देनेवाली खुजली तो बिलकुल ही नहीं है। पीब बहना भी एकदम बन्द हो गया है। इसके अलावा उसका साधारण स्वास्थ्य भी बहुत कुछ अच्छा हो गया है और हाजमा शक्ति भी बढ़ गयी है और फेफड़ेकी गड़बड़ी भी बहुत कुछ घट गयी है। ऐसी आशातीत उन्नति देखकर रोगीके मनमें भी बड़ा उत्साह हुआ और वह ठीक नियमके अनुसार काम करने लगा। एक बरस तक इसी तरह करने बाद घुटनेके नीचेके घाव अच्छे हो गये, पर घुटनेके ऊपर कुछ नये घाव निकल आये। इससे यह समझा गया कि फोड़े जगह बदल कर धीरे धीरे

पेटकी ओर जा रहे हैं। यह बहुत ही बढ़िया लक्षण था। पर जब घुटनेके घाव अच्छा होकर घुटनेके ऊपर घाव दिखाई दिये तब रोगी बहुत कुछ निराश हो गया। उसके मनमें ऐसा मालूम होने लगा मानो यह बीमारी अब अच्छी न होगी ; परन्तु कुनेने उसे बहुत कुछ समझाया और उसने फिर पूर्वकी प्रथाके अनुसार काम करना शुरू किया। इस तरह सब घावके अच्छे होनेमें पूरे तीन वर्षका समय लगा और उसकी हाजमा और फेफड़ेकी गड़बड़ी भी दुरुस्त हो गयी। चमड़े और शरीरका रङ्ग भी स्वाभाविक रीतिसे लौट आया। इस घटनासे अच्छी तरह मालूम होता है, कि जल-चिकित्सा इतने बड़े ट्यूबरक्यूलर घाव और कैन्सरके ढङ्गके घाव आश्चर्यमय रीतिसे आराम कर सकती है, पर अन्यान्य मतके डाक्टर यही मत देते हैं, कि यह बीमारी अच्छी होनेकी नहीं है। इस बीमारीके आराम होनेके बहुत दिन बाद तक खूब ध्यान देकर देखा गया था, कि उस रोगीको फिर यह बीमारी नहीं हुई।

फोड़ा—चमड़ेके ऊपरका कुछ स्थान पहले फूलता है, फिर उस जगह पर दर्द होता है और धीरे धीरे वह जगह लाल होती है। इसके बाद उसमें पीब पैदा होता है। फोड़े पर पहली अवस्थामें ठण्डे पानीकी पट्टी अथवा मिट्टीका बैण्डेज देना पड़ता है। इसके बाद बीच बीचमें ठण्डे पानीका कम्प्रेस देनेसे ही बहुतसे फोड़े आराम हो जाते हैं ; परन्तु उस विषको शरीरसे

एकदम निकाल बाहर करनेके लिये हिप-बाथ और सिज-बाथ देना पड़ता है।

यदि फोड़ा पकने लगे और ठण्डे पानी और मिट्टीसे सहजमें ही अच्छा न हो तो फोड़ेकी जगह पर स्टीम-बाथ देकर पसीना निकाल देना चाहिये। फोड़ेमें मुँह होने या फट जाने बाद किसी तरहका मरहम, घी या तेल देना उचित नहीं है। जलकी पट्टी या पानीका कम्प्रेस अथवा कीचड़का बैण्डेज या कीचड़का कम्प्रेस इस जगह सबसे अच्छी दवा है।

साथ ही सब तरहके फोड़े या घावोंकी तकलीफ हटानेके लिये कीचड़ जैसी अच्छी दवा बहुत ही कम है। साथ ही साथ खाने पीनेका परहेज भी खूब पालन करना चाहिये।

पित्ती निकलना—शरीरमें जगह जगह लाल लाल चकत्ते चकत्ते ऐसा हो जाता है और वह फूल जाता है। इसमें खूब खुजली भी होती है। इसकी सबसे अच्छी दवा है, ठण्डे पानीकी मालिश। साबुन लगानेकी तरह कीचड़ लगाकर उसके सूख जानेपर नहानेसे यह आमवात रोग अच्छा होता है। खूब हलका और जल्द पचनेवाला भोजन करना चाहिये। साथ ही साथ हिप-बाथ और सिज-बाथ लेना चाहिये।

खुजली, खसड़ा और रूसी—रूसी, खुजली, खसड़ा इत्यादि पेटमें खराब मल इकट्ठा होने और चमड़ेको साफ न रखनेके कारण होते हैं। इसीलिये तलपेटको ठण्डा रखकर

नयमसे बाथ लेना और समूचे शरीरको अन्य रीतिसे परिष्कार
खना उचित है। इस तरह चर्म्म-रोग जिन्हें होते हैं, वे यदि
समूचे शरीरमें कीचड़ मलकर, उसके सूख जाने बाद स्नान करें
तो सहज ही अच्छे हो जा सकते हैं। इसके साथ ही हिप-बाथ
सिज-बाथ और स्टीम-बाथको लेनेकी ज्यादा जरूरत है। खाने
पीनेके सम्बन्धमें भी बहुत सावधान रहना चाहिये। हलकी
और सहजमें पचनेवाली चीजें खाना और बीच बीचमें एकाध
दिन उपवास करना चाहिये।

व्रण—पेट गर्म होनेपर व्रण होता है—यह प्रायः सभी
जानते हैं, व्रण रोगकी हिप-बाथ और सिज-बाथ अमोघ दवा है।
व्रणकी जगह पर मिट्टी लगानेसे उस जगहका दर्द और जलन
घटती है और व्रण जल्दी आराम हो जाता है।

बतौड़ियाँ—बतौड़ीकी जगह पर बराबर मिट्टीका लेप
और बीच बीचमें स्टीम-बाथ देनेसे ये आराम होती हैं। बहुत
बार देखा जाता है, कि जिस स्थान पर ये होने लगती हैं,
उसके आस पास ही और भी बतौड़ियाँ होती हैं। अतएव, इन
बतौड़ियोंके आस-पास पानीको डालकर रगड़नेसे नयी बतौ-
ड़ियाँ नहीं होतीं।

फुन्सी-अमौरी—पहले गर्म पानीसे अच्छी तरह
शरीर धोकर पीछे शरीरका मैल साफ करने बाद ठण्डे पानीसे
नहाने और बदनमें अच्छी तरह हवा लगने देनेसे अमौरी नहीं

होती और होती भी है, तो अच्छी हो जाती है। कीचड़का स्नान (Mud-bath) अमौरीकी बहुत बढ़िया दवा है। बरसाती पानीमें नहानेसे भी अमौरी अच्छी हो जाती है।

अंगुलहाड़ा—यह बहुत ही कष्ट देनेवाली बीमारी है। यह बीमारी भी शरीरमें दूषित पदार्थ सञ्चित होनेकी वजहसे होती है। पहले किसी एक अङ्गुलीके किसी स्थान पर काँटा गड़ने अथवा सुई चुभनेकी तरह मालूम होता है। इसके बाद वह जगह दर्द किया करती है। इसके बाद उस जगह पर एक लाल बिन्दु सा होकर धीरे धीरे बड़ा घाव पैदा हो जाता है। दिनों दिन तकलीफ बढ़ती जाती है। अन्तमें दर्द इतना बढ़ जाता है, कि सोना खाना हराम हो जाता है। ऐसी बीमारीमें नश्तर लगवानेसे कितनी तकलीफ होती है, यह भोगनेवाला भुक्त-भोगी ही समझ सकता है।

जल-चिकित्सा—पहलेसे ही लगातार पानीमें कपड़ा भिंगोकर बैण्डेज या कम्प्रेस अथवा कीचड़का बैण्डेज या कम्प्रेस देनेपर अंगुलहाड़ाकी तकलीफ इतनी जल्द घट जाती है, कि आश्चर्य हो जाता है। इसके साथ ही हिप-बाथ और सिज-बाथ, होल-बाथ सब शरीरमें स्टीम-बाथ अंगुलहाड़ाकी बहुत बढ़िया दवा है।

पथ्य—बहुत ही कम मात्रामें जांतेके आँटेकी रोटी,

फल, दही, मठा इत्यादि। पेटमें भार पैदा हो या गरमी करे ऐसा भोजन कदापि न करना चाहिये।

यदि बहु-मूत्र रोगीको अंगुलहाड़ा हो जाता है, तो जान जानेकी नौबत आ जाती है ; परन्तु हाइड्रोपैथी विधानके मतसे, ऊपर बताये सब बाथ और उसके साथ भोजनमें परहेज बहुमूत्र और अंगुलहाड़ा—एक साथ ही दोनों बीमारियोंको आश्चर्य रूपमें आराम कर सकते हैं।

कुछ दिन पहले मेरे शिरिस्तेके मुन्शी श्रीयुत अधरचन्द्र हाजराके दाहिने हाथकी बीचकी अंगुलीमें इसी तरह अंगुलहाड़ा हो गया। पहले जख्मवाली जगहपर लगातार जल-पट्टी, इसके बाद मिट्टीका बैण्डेज और कम्प्रेस—और बीच बीचमें घाववाली जगह पर स्टीम-बाथने एक हफ्तेमें उन्हें एकदम अच्छा कर दिया। रोगके समय इस ढङ्गसे काम करनेपर अंगुलीकी तकलीफ बहुत ही घटी हुई थी। अधर बाबू इसके साथ ही हिप-बाथ और सिज-बाथ दोनों ही लेते थे। किसी तरहका नश्तर लगवानेकी कोई जरूरत न पड़ी।

शीतला या स्माल पाक्स।

यह एक तरहका बोखार है, जिसमें दूषित दाने शरीर पर निकल आते हैं। यह बहुत ही फैलनेवाली और लरछुत बीमारी है। इस शीतला रोगका विष शरीरमें घुसनेके बाद ९ से १२

दिनोंके भीतर यह बीमारी शुरू होती है। पहले जाड़ा देकर बोखार आता हैं, उसके साथ ही कमजोरी और हाथ, पैर तथा बदनमें दर्द मालूम होता है। पीठकी रीढ़ अर्थात मेरुदण्डमें सबसे ज्यादा दर्द होता है। कमर और पेड़ूमें भी दर्द मालूम पड़ता है। बोखार आनेके ४० घण्टे बादसे शरीरमें दाने निकलने आरम्भ हो जाते हैं।

यह बीमारी शरीरको बहुत दुबला और कमजोर बना देती है—परन्तु हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्साके मतसे इलाज होनेपर इस रोगसे प्राण जानेका भय नहीं रहता।

चिकित्सा—यदि कब्जियत रहे तो पहले ही डूश देकर पेट साफ कर देना और इसके बाद इलाज शुरू करना चाहिये।

जब बोखार बहुत तेज हो तो ठण्डे पानीकी चादर लपेट देना (Wet-sheet-pack) दानोंको तुरन्त बाहर निकाल देनेमें बहुत सहायता करता हैं। तलपेट और समूचे दानों पर ठण्डे पानीका बैण्डेज, तलपेटमें कीचड़का बैण्डेज, कुनेके मतसे हिप-बाथ और सिज-बाथ और उसके साथ ही साथ समूचे शरीरका स्नान भी इन दानोंके निकलनेमें बहुत कुछ सहायता पहुंचाता है। यह वेट शीट-पेक अर्थात ठण्डे पानीकी चादर कैसे दी जाती है, यह आगे बताया गया है।

इस तरहके शीतला रोगमें बहुत प्यास लगती है। इस

समय रोगी जितना ठण्डा पानी पीना चाहे उतना भर पेट पिलाना चाहिये। थोड़ा थोड़ा कर पानी प्यासके मुताबिक बराबर देते रहना चाहिये। पानी देनेमें कभी कंजूसी न करनी चाहिये।

डाक्टर जे० डब्लू विल्सन (J. W. Wilson,—New Hygiene नामक पुस्तकके लेखक) को एक बार यही शीतला रोग हुआ। इस समय अन्दाज तीन पाव पानी पीनेके कारण उन्हें बहुत लाभ हुआ।

सब दाने बाहर निकल आये। फिर भयकी कोई बात ही न रह गयी। इस समय रोगीके तलपेटपर ठण्डे पानी या कीचड़-का बैण्डेज देना पड़ता है और रोगीको ठण्डे पानीसे समूचे शरीरसे नहला देना पड़ता है।

जबतक रोगका पूरा जोर रहता है, तबतक रोगीको एकदम भूख नहीं रहती। इस समय उसे जबर्दस्ती कुछ भी खिलाना न चाहिये।

इस रोगके उपर्युक्त डाक्टर विल्सनने दस दिनों तक कुछ भी नहीं खाया। केवल पानी पिया। ऐसी अवस्थामें रोगीको केवल ठण्डे पानीका शरबत (कागजी या पाती नेबूके रसके साथ) पिलाकर रखा जा सकता है।

जब बीमारी अच्छी होने लगे और रोगीको भूख लगे तथा वह खानेको मांगे उस समय उसे कुछ दिन केवल फल, इसके बाद जांतेकी आँटेकी रोटी देनी चाहिये। बल लानेके

लिये हलकी और जल्द पच जानेवाली पुष्टिकर चीज खिलानी चाहिये।

जब कभी घरमें किसीको यह बीमारी हो, तब घरके सभी आदमियोंको कमसे कम दिनमें दो वार हिप-बाथ लेना चाहिये और भोजनके सम्बन्धमें भी विशेष सावधानी रखनी चाहिये। ऐसी कोई चीज न खानी चाहिये, जिससे मेदा गर्म हो जाये—मांस मछली, बासी चीजें—सब खाना बन्द कर देना चाहिये; क्योंकि पेट गर्म होकर जिनके पेटमें दूषित गैस पैदा हो जाती हैं, उनपर लरछुत बीमारियोंका हमला बहुत जल्द हो जानेकी सम्भावना रहती है। इसी कारणसे हम हिन्दुओंमें यह प्रथा है और खासकर बङ्गालमें तो यह प्रथा बहुत ज्यादा है, कि शीतला रोग घरमें किसीको होनेपर मांस, मछली, अण्डे आदिका घरमें लाना एकदम बन्द कर दिया जाता हैं, कोई खाता नहीं।

लुई कुनेने अपने "Rearing of Children" अर्थात "शिशु-पालन" नामक पुस्तकमें बताया हैं, कि इनका चलाया हुआ हिप-बाथ कई घण्टे या कई दिनोंमें ही बड़ी शीतला बीमारीको एक दम आराम कर देता है। इसीलिये ये टीका देनेके पक्षपाती न थे।

टीका लेने या माता छपवानेके कारण जो जखम हो जाता है—उस जखमका दूषण दूर करनेके लिये उस घावके ऊपर पानी या कीचड़का बैण्डेज और कम्प्रेस

ज्यादा लाभ करता है (A. Just)। कुनेके मतसे इस अव-स्थामें हिप-बाथ और सिज़-बाथ देनेपर और यह ज़खम जब खूब बड़ा हो जाता हैं, उस समम उसपर स्टीम-बाथ देनेसे टीकासे पैदा हुआ घाव एकदम अच्छा हो जाता है।

यह भयानक शीतला रोग कई घण्टोंमें ठण्डे पानीके प्रयोगसे अच्छा हो जाता है। इस सम्बन्धमें एक सत्य घटना कहते हैं, सुनिये :—

जल-चिकित्सा-सम्बन्धी मेरे गुरु—उत्तरपाड़ाके रहनेवाले श्रीयुत बाबू परेशचन्द्र चट्टोपाध्याय बी० ई० (Retired Engineer) महोदय, जिन्हें यह ग्रन्थ समर्पण किया गया है, उन्हें लगभग पच्चीस वर्ष पूर्व यह बीमारी हुई थी। वे उस समय कलकत्ता १०६ श्यामबाजार स्ट्रीटके मकानमें रहते थे। उन दिनों कलकत्तेमें यह संक्रामक बीमारी खूब फैली हुई थी। कितने ही मनुष्य इस बीमारीकी चपेटमें पड़कर मर गये थे। जब १०५ डिगरी बोखार होकर गुरुदेवके शरीरमें शीतलाके दाने निकलने आरम्भ हुए और कितने ही दाने निकल आये, उसी समय कलकत्ता कुम्हारटोलीके रहनेवाले श्रीयुत हरिदास पाल नामी एक शीतलाके चिकित्सकको बुलाया गया।

उक्त चिकित्सकने रोगीकी परीक्षा करने बाद एक घड़ा ठण्डा पानी लानेके लिये कहा और इसके बाद रोगीको दीवारकी अकड़न लगाकर बैठा देने बाद, उस घड़ेके पानीको अभिमन्त्रित

कर उसके सर पर ढाल देनेके लिये कहा। उनके कहे अनुसार ऐसा ही किया गया। इसके बाद चिकित्सकने १०७ घड़ा पानी और भी लगातार उनके सरपर ढालनेके लिये कहा। रोगीके घरवालोंको उस ओझाकी बात पर पूरा पूरा विश्वास था। अतएव, १०७ घड़ा पानी और भी उनपर ढाल दिया गया। अब रोगी सरदीसे काँपने लगा। अब ज्यादा ठण्डा पानी सहन करनेकी उसमें शक्ति न रही। यह १०८ घड़ा जल ढालने पर देखा गया, कि रोगीके शरीरकी गरमी स्वाभाविक (Normal) हो गयी और शरीरका दाह और समूची तकलीफ दूर हो गयी है। इसी समय उस ओझाने कलम दावात लाने और कितने दाने निकले हैं, उन्हें गिननेके लिये कहा। इस कागज पर उसने अपने हाथसे लिख दिया, कि जितने दाने अबतक निकले हैं, उनसे ज्यादा एक भी न निकलेंगे और यह बोखार जो कम हो गया है, यह भी दुबारा फिर न होगा। जानेके समय वह एक घड़ा जल और भी अभिमन्त्रित कर दे गया और कह गया, कि ज़ितने दाने निकले हैं, उनपर कपड़ेसे उसी पानीसे दिनमें कई बार धोया जाये। आपलोगोंको सुनकर आश्चर्य होगा, कि गुरुदेवके शरीरमें फिर एक भी दाना नहीं निकला और फिर बोखार भी न आया। १०-१२ दिनोंमें वे दाने भी अच्छी तरह सूख गये और वे एकदम अच्छे हो गये। यह सत्य घटना गुरुदेवने स्वयं मुझे बतायी थी। इसका एक अक्षर भी झूठ नहीं है।

इस सच्ची घटनासे यह निःसन्देह प्रमाणित होता है, कि ठण्डे पानीका स्नान इस भयंकर शीतला रोगको एकदम आश्चर्य जनक रूपसे अच्छा कर दे सकता है। यन्त्र मन्त्र या उस चिकित्सकने और जो कुछ किया वह रोगी और उनके घरवालों-को विश्वास दिलानेके लिये। वास्तवमें ठण्डे पानीमें ही यह ताकत है, कि यह भयंकर शीतला रोग, इस तरह आश्चर्य-जनक भावसे अच्छा हो सकता है।

ठण्डे पानीके बदले शीतलाके दानों पर ठण्डे कादाका प्रलेप देनेसे शीतलासे पैदा हुए जखम और उनकी तकलीफ और भी जल्दी दूर कर देता है। (A. Just)

जब शीतलाके दाने सूखने लगते हैं, उस समय उनमें बहुत खुजली होती है। इस खुजलीको तो बलुई मिट्टीका प्रलेप बहुत जल्द और अति उत्तमतासे अच्छा कर दे सकता है। अच्छी तरह इस मिट्टीका प्रलेप देनेसे शीतलाका दाग चेहरे या शरीर पर बिल्कुल ही नहीं रह सकता और धुल-पुंछकर एकदम साफ हो जाता है। ऐसा न कर उन घावोंको खुजलाने और सारे शरीरको क्षत-विक्षत कर डालने पर मुंह और दूसरे दूसरे अङ्ग एकदम खराब हो जाते हैं।

शीतलाका दाग शरीर पर न रहने देनेके लिये नारियलका रस मुंह पर मालिश करनेकी इस देशमें बहुत दिनोंसे चाल है। कीचड़के प्रलेपका काम होने पर भी जो थोड़े थोड़े दाग रह जाते हैं, उनपर पके नारियलका पानी या केवल ठण्डा पानी

दिनमें कई बार मालिश कर देनेसे चेहरा और शरीरके अन्य स्थानोंका दाग धीरे धीरे गायब हो जाता है।

अर्श—बवासीर (PILES OR HEMORRHOIDS)

अर्श रोग लक्षण—मल द्वारके भीतर या बाहर छोटे छोटे मसे होते हैं। ये जब मलद्वारके भीतरकी ओर होते हैं, तो अन्तर्बलि कहलाते हैं। इनसे पायखाना निकलते समय बहुत-सा रक्त निकलता है, इसीलिये इन्हें खूनी बवासीर (Bleeding Piles) कहते हैं और जब ये मसे मलद्वारके बाहर रहते हैं, तब ये वहिर्बलि कहलाते हैं।

बवासीर होनेका कारण—गहरी कब्जियत, पायखानेके वक्त बहुत कांखना या जोर देना या तलपेटमें मलका रहना या लिवरके दोषसे भी यह बीमारी हुआ करती है। गर्भवती स्त्रियोंको कब्जियत रहने पर बहुत बार यह बीमारी होती दिखाई देती है।

चिकित्सा—जो इलाज कब्जियत हटानेका है, उसीसे यह बीमारी भी दूर हो जाती है। कब्जियत हटानेकी सबसे बढ़िया और तुरन्त फायदा दिखानेवाली और चमत्कार दवा है—हिप-बाथ, स्पाइन-बाथ और सिज-बाथ और इसके साथ ही साथ उत्तेजना न पैदा करनेवाला आहार। ऐसी बीमारियोंमें नश्तर

लगवाना बहुत नुकसान करता है। हिप-बाथ, सिज-बाथ और स्पाइन-बाथ इत्यादि तलपेटकी बढ़ी हुई गरमीको घटा देते हैं, कोठेको साफ कर देते हैं और ठण्डे जलके प्रयोगके कारण मल निकालनेके समय कांखनेकी जरूरत नहीं पड़ती। हिप-बाथ और सिज-बाथ इत्यादिके अलावा, सप्ताहमें एक बार समूचे शरीर और मलद्वारमें स्टीम-बाथ देना चाहिये।

ऐसे ही ढङ्गसे चलकर मेरे बड़े दामादका अर्श रोग एकदम अच्छा हो गया है।

श्रीयुत के० एल० शर्मा बी० एल० महाशयने अपनी पुस्तकमें लिखा है, कि सिर्फ़ हिप-बाथ और स्टीम-बाथके सहारे उन्होंने एक भयंकर अर्श रोगके रोगीको आराम किया है।

बवासीरके रोगीके गलेके पिछले भागमें अकसर encumbrance या टेढ़ापन दिखाई देता है।

जब बाथकी सहायतासे कब्जियत दूर नहीं होती उस समय डूशकी सहायतासे कोठा साफकर इसके बाद ठण्डे पानीका हिप-बाथ और सिज-बाथ देनेसे अर्श रोग बहुत जल्द आराम हो जाता है। डूश कभी कभी ही बीच बीचमें लेनेकी जरूरत पड़ती है; परन्तु डूश लेनेका अभ्यास डालना कभी उचित नहीं है।

ए० जूस्टने कहा हैं—तलपेट और मलद्वार पर कादेका प्रलेप देनेसे अर्श-रोग अच्छा हो जाता है। जब सभी घाव कीचड़की पट्टीसे अच्छे होते हैं तब बवासीर भी अवश्य ही इससे अच्छा हो सकता है।

महात्मा गान्धीने कहा है, कि उन्होंने स्वयं इसी तरह कीचड़का प्रलेप देकर अर्श-रोग अच्छा किया हैं। अतएव, इस विषय पर अविश्वास नहीं वल्कि परीक्षा कर देखिये, हाथों हाथ फल मिलेगा।

बवासीरके रोगीका पथ्य—सवेरे उठने बाद हाथ मुंह धोकर पूरा एक गिलास ठण्डा पानी पीना चाहिये। इससे यदि पेट साफ न हो तो आध घण्टा या तीन चौथाई घण्टेका अन्तर देकर तीन गिलास तक ठण्डा पानी पीना चाहिये। इस तरह ठण्डा पानी पीना जिन्हें अच्छा न लगता हो, उन्हें मिश्रीका शरबत कागजी या पाती नेबूका रस देकर पीना चाहिये। दोपहरमें भात, बहुत थोड़े मसालेकी तरकारी और परवर, आलू, बगन इत्यादिकी तरकारी खायी जा सकती हैं। गर्म दूध पीना एकदम मना है। यदि मिल सके तो तुरन्तका दूहा—धारोष्ण दूध थोड़ा पिया जा सकता है। रातमें जाँतेके पिसे हुए आँटेकी रोटी खानी चाहिये। रोटी तैयार करनेके २-३ घण्टा पहले ही आँटा सान कर रख देना चाहिये। तब यह रोटी लाभ करती हैं और जल्दी हजम भी होती है। रोटीके साथ थोड़ा फल खाना उचित है। फलोंमें संतरे, महताबी नेबू, खीरा, अमरूद, केला, आम, जामुन, पपीता, सेव, अंगूर, वेल इत्यादि जिस समय जो फल मिले, वे अधिकांश फल ही खाये जा सकते हैं।

बात यह है, कि सब चीज सब किसीको अच्छी नहीं लगती।

इसीलिये अपनी अपनी रुचिके अनुसार फलोंको चुन लेना चाहिये। जब अर्श बहुत बढ़ जाये, तब भात और रोटी दोनों ही त्याग कर केवल फल, दही, मठा, शरबत इत्यादि पथ्य पर निर्भर करना चाहिये।

मेरे एक सम्भ्रान्त मुवक्किल—निवास बागबाजार। उन्हें पुरानी अर्शकी (Chronic Piles) बीमारी थी। वे कुनेकी हाइड्रोपैथी प्रथाके अनुसार न चलने पर भी रोज थोड़े गरम पानीके सहारे आभ्यन्तरिक बाथ (Internal bathing) लेकर दस्त साफ कर लेने बाद नित्य गङ्गा स्नान करते हैं—इससे उनका शरीर खूब अच्छा रहता है। पर रोज डूश लेना एक गहरी झंझट है, इस झंझटसे छुटकारा पानेका एकमात्र उपाय—कुनेके मतसे हिप-बाथ और सिज-बाथ, स्पाइन-बाथ और बीच बीचमें स्टीम-बाथ लेनेकी व्यवस्था करना है। यदि मेरे मुव-क्किल इस व्यवस्थामें आ जायें तो रोज डूश लेनेके झमेलेसे बच जा सकते हैं।

जाड़ेके दिनोंमें या और किसी समय बाथ लेने बाद यदि जाड़ा लगे और कपकपी मालूम हो, तो थोड़ा मिश्रीका शरबत गर्म कर उसमें नीबूका रस देकर पीना या केवल नीबूके रसको गर्म पानीमें डालकर पीना या यह सब भी जिसे अच्छा न लगे, उसको एक प्याला हलकी (Light) चाय पी लेनी चाहिये। इससे शरीर तुरन्त गर्मा जाता है।

नयी या पुरानी तेज बीमारीमें (acute disease) बहुत

वार केवल मिश्रीका गर्म शरबत पानी या कागजी नेबूके रसके साथ पथ्य-स्वरूपमें बीच बीचमें देकर आठ सप्ताह तक रोगीको रखा जा सकता है। इससे उसकी कोई हानि नहीं होती। Dr. Lindlahr.

मलद्वारमें नासूर या भगन्दर (FISTULA)

बवासीरकी भांति भगन्दर भी दो तरहका हुआ करता है (१) मलद्वारके भीतरकी ओरका भगन्दर बाहरसे दिखाई नहीं देता (२) मलद्वारका भगन्दर मलद्वारके भीतरसे बाहर तक फैला हुआ रहता है, बाहर भी दिखाई देता है। यह घाव कभी भीतरसे आरम्भ होकर बाहरकी ओर फैलता है और कभी बाहरकी ओरसे आरम्भ होकर भीतरकी ओर जाता है।

भगन्दर क्यों होता है ?—भगन्दर होनेके कारण हैं। सबसे बड़ा कारण अर्शके समान ही है—अर्थात कब्जियत होकर शरीरके मलकी जो नली है, उस नलीमें बहुत ज्यादा दूषित गैस या गरमी पैदा हो जाती है और वही दूषित गर्म गैस बराबर लगकर गुदाके द्वारको पहले फूला देती है और धीरे धीरे वहाँ घाव तैयार होता जाता है। दूसरा कारण है—शरीरके बाहरी भागसे मलद्वारके पास किसी तरहकी चोट लगना और इसी चोटकी वजहसे मलद्वारके बाहरी भागमें भगन्दर पैदा हो जाता है।

चिकित्सा—अर्श और भगन्दर दोनोंका ही इलाज प्राय: एक ही तरहका है।

(१) कुनेके मतसे हिप-बाथ और सिज-बाथ और बीच बीचमें सब शरीर और घावकी जगह पर स्टीम-बाथ।

(२) जुस्ट और महात्मा गांन्धीके मतसे—तलपेट और गुह्यद्वारमें जहाँ तक सम्भव हो, घावके ऊपर कीचड़का प्रलेप। यदि बीमारी नयी हुई तो जल्द ही आराम हो जाती है अर्थात २-३-४ सप्ताहमें :और (Chronic) या पुरानी हुई तो आराम होनेमें देर होती है। पाँच, छः, सात महीने या इससे भी ज्यादा समय लग सकता है; परन्तु कादेके प्रलेपसे जलन और तकलीफ खूब जल्दी यानी साथ ही साथ अच्छी हो सकती हैं। इस विषयमें कोई भी सन्देह नहीं है। ठण्डे पानीका बाथ और कीचड़का बैण्डेज—भगन्दर दूर करनेका सबसे बढ़िया इलाज है।

अर्श तथा भगन्दर दोनों ही बीमारियोंका पथ्य भी एक ही प्रकारका है।

श्रीयुत के० एल० शर्मा बी० एल० जिन्होंने "Practical Nature Cure" नामक हाइड्रोपैथीकी पुस्तक लिखी है और इस सम्बन्धकी और भी दो पुस्तकें लिखी हैं, उन्हें कठिन भगन्दरकी बीमारी थी। यह बीमारी इतनी बढ़ गयी थी, कि वे अपने जीवनसे एकदम निराश हो गये थे। उन्हें तकलीफ इतनी होती थी, कि समझते थे, कि मृत्युके सिवा यह तकलीफ दूर करनेका कोई पथ नहीं है। ऐसी अवस्थामें लुई कुनेकी

बहुमूत्र रोग किस आश्चर्य-जनक रूपसे और कितने थोड़े समयमें (Hydropathy) अर्थात जल-चिकित्साके अनुसार अच्छा हुआ है, सो देखिये। उन्होंने इस बीमारीके अच्छे होनेके सम्बन्धमें हमें जो पत्र लिखा है, हम उसीको नीचे उद्धृत कर देते हैं।

बड़े आनन्द और कृतज्ञतासे आपको लिखता हूं, कि आपकी लिखी हुई "जल-चिकित्सा" नामक पुस्तकके विधानके अनुसार और आपकी सलाहके अनुसार केवल हिप-बाथकी सहायतासे मेरा एक वर्षका पुराना बहुमूत्र रोग कुल बारह दिनोंके बीच एकदम अच्छा हो गया है। दिन रात असह्य वदनकी दाह, छातीका धड़कना, गहरी कब्जियत और लगातार पेशावकी तकलीफने मुझे एकदम अकर्मण्य बना दिया था। केवल पानीमें इतनी अद्भुत शक्ति है—यह देखकर मैं बहुत ही विमुग्ध हो गया हूं। मेरी आन्तरिक कामना है, कि आपका यह बहुमूल्य ग्रन्थ घर घर विराज कर सबको रोग निर्मुक्त करे।

तारीख १ ली दिसम्बर १९०४

(दस्तखत) श्रीमहेन्द्र बन्द्योपाध्याय

२१।१ हरिश मुखर्जी रोड

भवानीपुर, कलकत्ता।

(New Science of Healing) नामक पुस्तक किसी तरह उनके हाथ लग गयी। इसको पढ़कर बाथ लेनेका यह परिणाम हुआ, कि उनका यह भगन्दर रोग अच्छा हो गया।

सड़ा घाव (GANGRENE)

बहुमूत्र (Diabetes) या किसी दूसरी बीमारीको उपलक्ष्य कर जो सब फोड़े या ऐबसेस इत्यादि होते हैं, वे अन्तमें सड़े घाव या Gangrene बन जाते हैं, उनका इलाज :—

इन घावोंको अच्छा करनेके लिये कायदेसे हिप-बाथ, सिज-बाथ और इसके बाद समूचे शरीरका स्नान करना पड़ता है और इनके साथ ही खुले उन्मुक्त घावोंके इलाजका जो ढङ्ग पहले बताया गया है, उसी ढङ्गसे उन घावकी जगह पर कीचड़ या पानीका बैण्डेज देना पड़ता है।

इस तरहके बाथ और बैण्डेजके प्रयोगसे बहुमूत्र और उससे पैदा हुए क्षत-रोग इतने आश्चर्य-जनक रूपसे और इतने थोड़े समयमें हटा दिये जा सकते हैं, कि उन्हें देखकर अचरजमें भर जाना पड़ता है। बहुत ही सरल और सहज ढङ्ग तथा बहुत ही सहज और सरलतासे मिलनेवाली चीज कीचड़ और पानीके प्रयोगकी बातको आपलोग उपेक्षाकी दृष्टिसे न देखें। हमारा अनुरोध यह है, कि परीक्षा कीजिये और फल देखिये।

उदाहरण रूपमें—हमारे हाथसे एक माननीय भद्रपुरुषका

बहुमूत्र रोग किस आश्चर्य-जनक रूपसे और कितने थोड़े समयमें (Hydropathy) अर्थात जल-चिकित्साके अनुसार अच्छा हुआ है, सो देखिये। उन्होंने इस बीमारीके अच्छे होनेके सम्बन्धमें हमें जो पत्र लिखा है, हम उसीको नीचे उद्धृत कर देते हैं।

बड़े आनन्द और कृतज्ञतासे आपको लिखता हूं, कि आपको लिखी हुई "जल-चिकित्सा" नामक पुस्तकके विधानके अनुसार और आपकी सलाहके अनुसार केवल हिप-बाथकी सहायतासे मेरा एक वर्षका पुराना बहुमूत्र रोग कुल बारह दिनोंके बीच एकदम अच्छा हो गया है। दिन रात असह्य वदनकी दाह, छातीका धड़कना, गहरी कब्जियत और लगातार पेशाबकी तकलीफने मुझे एकदम अकर्मण्य बना दिया था। केवल पानीमें इतनी अद्‌भुत शक्ति है—यह देखकर मैं बहुत ही विमुग्ध हो गया हूं। मेरी आन्तरिक कामना है, कि आपका यह बहुमूल्य ग्रन्थ घर घर विराज कर सबको रोग निर्मुक्त करे।

तारीख १ ली दिसम्बर १६०४

(दस्तखत) श्रीमहेन्द्र बन्दोपाध्याय

२१।१ हरिश मुखर्जी रोड

भवानीपुर, कलकत्ता।

कोदवा या छोटी माता (MEASLES)

यह दो तरहकी होती है—बड़ी और छोटी। इसमें बोखारके साथ लाल लाल दाने शरीर पर निकल आते हैं। बोखार आनेके पहले जाड़ा लगता है अर्थात जाड़ा देकर बोखार आता है। यह बड़ी ही लरछुत बीमारी है। घरमें यदि किसी छोटे बच्चे को हुई तो सभी छोटे बच्चोंको हो जाती है।

हाइड्रोपैथी मतसे इलाज होनेपर इस रोगसे मरनेकी सम्भावना नहीं रहती।

इस बोखारके साथ अक्सर सर्दी मौजूद रहती है। आंखोंसे पानी गिरा करता है और आंखें फूल उठती हैं। रोगीको छींक खूब आती है।

चिकित्सा—अगर कब्जियत हो तो पेड़ू पर पानीकी पट्टी या हिप-बाथ अथवा सिज-बाथ देनेसे ही कोठा साफ हो जाता है और सब दाने निकल पड़ते हैं। यदि बाथसे सहजमें कोड़ा साफ न हो तो डूश देकर पेट साफ कर देनेकी जरूरत पड़ती है। इसके बाद वेट-शीट-पैकका व्यवहार करनेसे बहुत ही ज्यादा फायदा होता है। इसके अलावा स्टीम-बाथ देकर रोगीके शरीरका पसीना निकाल देनेकी जरूरत पड़ती है। पसीनेके साथ शरीरके भीतरके दूषित पदार्थ भी बाहर निकल जाते हैं। स्टीम-बाथके बाद ठण्डा हिप-बाथ और होल-बाथ

देकर तथा इसके बाद शरीरको गर्म कपड़ेसे ढककर एक बार और भी पसीना निकाल देनेकी चेष्टा करनी पड़ती है।

जिन रोगोंमें शरीरमें दूषित व्रण निकलते हैं, उनमें बहुत सावधान रहना पड़ता है, कि शरीरमें बहुत ज्यादा ठण्डी हवा न लगे। बहुत ठण्डी और जोरकी हवा लोमकूपोंको बन्द कर पसीना निकलनेकी राह रोक देती है (Cold contracts bodies)।

घरमें जब किसी बच्चेको यह रोग हो तो उस समय रोज सवेरे और तीसरे पहर; दोनों वक्त, अन्य लड़कोंको हिप-बाथ देनेसे दूसरे लड़कोंके बीमार होनेका भय नहीं रहता या बहुत ही कम रहता है। हिप-बाथका काम है—दस्त साफ करा देना। पेट साफ रहने पर कोई भी संक्रामक व्याधि मनुष्य पर आक्रमण नहीं कर सकती। अतएव; हिप-बाथ और सिज-बाथ तथा बीच बीचमें स्टीम-बाथ, सभी संक्रामक व्याधियोंको रोकनेका अर्थात प्रति-षेधक रूपमें काम करता है। यह रोग अच्छा हो जानेपर तेल लगानेकी तरह शरीर पर और तलपेट पर ठण्डा पानी मालिश करनेसे इसके दानेकी भूसी सब साफ होकर शरीर खूब साफ हो जाता है।

यदि बाथ-टबमें हिप-बाथ और सिज-बाथ लेनेकी सुविधा न हो, तो स्नानके समय तलपेट पर ठण्डा पानी रगड़ रगड़ कर उसे खूब नर्मकर पन्द्रह बीस मिनिट तक स्नान करनेसे छोटी माता या शीतला रोगका आक्रमण नहीं हो सकता।

वेट-शीट-पैक (WET-SHEET-PACK)

या

गीली चादरको पैरसे गले तक लपेट देना।

यह भींजी चादरका लपेटना तेज बोखारके साथ मोतीझरा, शीतला, टाइफायड़, न्यूमोनिया और अन्य कितने ही भयंकर रोग आश्चर्यजनक रूपसे आराम कर दे सकता है।

यह पैक अर्थात लपेटना क्या है और किस तरह किया जाता है :—तलपेट या शरीरके अन्य स्थानों पर जिन ठण्डे पानीके कम्प्रेस (Cold-Water-Compress) या कीचड़के कम्प्रेस (Mud-Compress) के सम्बन्धमें अब तक बताया गया है—ठीक उसी तरहकी चिकित्सा पद्धति यह भी है। फर्क इतना ही है, कि वे सब शरीरके खास खास स्थान पर प्रयोग किये जाते हैं—जैसे गलेका कम्प्रेस (Throat-compress) तलपेटका कम्प्रेस (Abdominal compress) छातीका कम्प्रेस (Chest-compress) इत्यादि इत्यादि। पर यह पैक गलेसे लेकर पैर तक, समूचे शरीर पर देना पड़ता है, इसी वजहसे इसका दूसरा नाम हो गया है—सर्व शरीर व्यापी वैण्डेज, पैक या कम्प्रेस (Whole-body-pack or Whole-body compress)।

एक बिछावन या खाटपर, एकके ऊपर एक इस तरह दो

तीन कम्बल डालिये। इसी तरह उस बिछे हुए कम्बल पर सबके ऊपरवाले कम्बलके ऊपर ठण्डे जलसे भिगोकर और कुछ निचोड़ कर बिछावनकी एक मोटी चादर डालिये। इस चादरके ऊपर रोगीको लम्बा कर सुलानेसे—रोगीकी छाती जहाँ रहेगी, उस स्थानकी चद्दर बराबर छातीके परिमाणके मुकाबलेकी लम्बी चौड़ी रहेगी। यहां तक कि एक पतले कपड़ेका टुकड़ा और भी ठण्डे पानीमें भिगोकर उसे कुछ निचोड़, इस बड़ी भींजी चद्दर पर डाल देना चाहिये। इसके बाद रोगीको एक गीला वस्त्र पहनाकर या एकदम नङ्गी अवस्थामें इस तरह इन दोनों कपड़ों पर चित्त सुला दीजिये, जिसमें उसकी पीठ ठीक उस पतले कपड़ेवाले टुकड़े पर पड़े और बाकी शरीर मोटी चादरके बाकी अंशपर पड़े। इसके बाद जल्दीसे पहले रोगीकी छाती पर वह छोटे कपड़ेके टुकड़ेको ढंक देना चाहिये और फिर वह नीचेवाली मोटी भींजी चादरसे रोगीकी समूची देह पैरसे गले तक समस्त ढंक दीजिये। इस समय रोगीके दोनों हाथ पेट या छाती पर रहेंगे। यह इस तरह ढंकना चाहिये, कि गलेसे पैर तक शरीरका कोई भी अंश ढंकनेसे बाकी न रह जाये। पैरके ओरकी चादर पैरके भीतर खोंस देनी चाहिये और हाथकी जगहके चादरका अंश हाथ और बगलमें खोंस देना चाहिये। इसके बाद सबके ऊपरवाले कम्बलसे गलेसे पैर तक ढंक दीजिये—पेटकी ओर कम्बल बढ़ा रहेगा, उसे भी छोड़कर पैरका तलवा एकदम ढंक दीजिये। इसी तरह बराबर

दूसरा और तीसरा कम्बल एकके बाद दूसरा ढंक दीजिये। जरूरत मालूम हो तो सेफ्टी-पिन द्वारा जगह व जगह अटका दीजिये। जब यह पैक समाप्त हो जायगा तो पैक समेत रोगी ठीक एजिपशियन ममी (Egyptian mummy) की तरह दिखाई देगा।

पैक देना समाप्त होनेके बाद ५ से १० मिनटके भीतर ही रोगीको साधारणत: पसीना होने लगता है और इस पैकके भीतर रोगीको एक तरहकी आराम देनेवाली गरमी मालूम होने लगती है और रोगीको गहरी नींद आ जाती है।

परन्तु यदि ऐसा मालूम हो, कि रोगी बहुत देरतक ठण्डी अवस्थामें ही पड़ा है और उसे पसीना नहीं होता अथवा गरमी नहीं मालूम होती, तब रोगीके दोनों बगलमें दो दो या तीन तीन बोतलें गर्म पानीसे भरकर रख देना चाहिये अथवा ईंट गर्मकर उसे फलैनेलमें लपेट कर दोनों बगलमें रख देना चाहिये तथा उसके ऊपर एक कम्बल और भी उढ़ा देना चाहिये। जबतक इस पैकके भीतर रोगीको आराम मालूम हो, तबतक उसके भीतर उसको रखना चाहिये। दस मिनिटसे लेकर आध घण्टा अथवा इससे भी अधिक समय तक अर्थात एक घण्टा तक रोगीको इस पैकमें रखा जा सकता है। पर यह स्मरण रखना चाहिये, कि एक घण्टासे ज्यादा रखने पर नुकसान भी हो सकता है।

यह पैक खोलते ही तुरन्त ठण्डे पानीसे भिगोया हुआ गमछा

या तौलियासे उसका समूचा शरीर पोंछ देना चाहिये। इस तरह पोंछ देनेका मतलब यह है, कि पसीनेके साथ शरीरके भीतरसे जो दूषित पदार्थ निकल गये हैं, उसे शरीरसे अलग कर देना और शरीरसे ज्यादा गर्मीको हटा देना तथा शरीरमें रहनेवाली (Electro magnetic) शक्तिका बढ़ाना। इस तरह भींजे गमछेसे बदन पोंछ कर फिर समूचे शरीरसे ठण्डे पानीसे स्नान करा देना पड़ता हैं। नहलाने बाद बदन पोंछकर रोगीको बिछौने पर सुला उसे अच्छी तरह गर्म कपड़ेसे ढँक देना चाहिये। इसका नतीजा यह होता है, कि रोगीको फिर थोड़ा पसीना हो सकता है।

इस ढङ्गसे कितनी बार पैक देना चाहिये—

रोगीकी जीवनी शक्तिके परिमाणके अनुसार इस तरहके पैककी संख्या निर्णय करनी पड़ती है।

जब बोखारकी गरमी बहुत ज्यादा हो तथा रोगी भी खूब बलवान हो—(जैसा युवक और बच्चोंको साधारणतः हुआ करता है) उस समय ठण्डे पानीमें भींजे कपड़ेका परिमाण ज्यादा और गर्म कम्बलका परिमाण कम रखना पड़ता है। पर यदि रोगी कमजोर हो और उसकी जीवनी-शक्ति भी कमजोर पड़ गयी हो, उस अवस्थामें गीले कपड़ेका परिमाण कम और गर्म कपड़े या कम्बलका परिमाण ज्यादा कर देना पड़ता है।

इन सभी बीमारियोंका एक कारण हैं—दूषित पदार्थोंका भोजन और कब्जियत इत्यादिकी वजहसे पेटमें दूषित गैस या वायु पैदा हो जाना।

चिकित्सा—(१) ठण्डे पानीका हिप-बाथ, सिज-बाथ और सप्ताहमें एक दिन स्टीम-बाथ। आँखपर दिनमें कई बार भींजे कपड़ेके सहारे ठण्डे पानीका प्रयोग।

(२) नदी या तालाबमें सरसे स्नान और इसके पहले तलपेटको रगड़ कर ठण्डा करना। नदी या तालाबमें डुबकी मारकर आठ दस बार पानीके भीतर ही आंखें खोल खोलकर देखना—इससे आंखोंके भीतर खूनके दौरानका काम नियमित होता है।

इन ऊपर बताये बाथोंके अलावा आंखोंके आसपास बीच बीचमें ठण्डे कादेका प्रलेप देना। आंखोंकी तकलीफ दूर करनेके लिये ठण्डे कादेका प्रलेप बड़ी ही बढ़िया दवा है। बहुत बार देखा गया है—कि कीचड़के प्रलेपसे रात भरमें आंख उठनेकी तकलीफ एकदम दूर हो गयी है।

पथ्य—नेबूका रस देकर बीच बीचमें मिसरीका शरबत पीना या डाबका पानी पीना। भूख न रहे तो एकदम उपवास। भूख लगे तो जांतेके आंटेकी रोटी और फल। रोटी तैयार करनेके दो तीन घण्टा पहले आंटा सानकर फुला रखना चाहिये। इस तरह तैयार की हुई रोटी सहजमें ही

हजम हो जाती है और उससे दस्त भी खूब साफ आता है। इस अवसर पर भात न खाना ही अच्छा होता है। किसी तरहसे शरीर अवस्थ्य हो, भात बन्द कर देना फायदा ही करता है; क्योंकि और और पदार्थोंकी अपेक्षा भात देरमें हजम होता है।

रक्त आमाशय (Dysentery)

यह रक्त आमाशयकी बीमारी भी फोड़ेकी बीमारियोंके अन्तर्गत हैं। इसीलिये क्षत-चिकित्सामें इसका भी विवरण लिखनेकी जरूरत है।

रक्त आमाशयका कारण—हमारे शरीरमें मल निकालनेके लिये जो नाली या कोलन (Colon) है, उसी नालीमें कुछ जगह घाव होकर फूल उठती है। कब्जियतके कारणसे या किसी दूसरी वजहसे इस नालीमें जब मल अटक जाता है, तब उस अटके हुए मलकी गर्मी ही उस घाव या सूजनका कारण है। जिन जिन स्थानों पर इस तरहका घाव होता हैं उन उन स्थानों पर पतले रूपमें मल लगकर धीरे धीरे सूख जाता है। इसका नतीजा यह होता है, कि इन सब जगहोंमें एक तरहके कीड़े जिन्हें कीटाणु कहते हैं, पैदा हो जाते हैं, ये ही वहाँ काट काटकर जखम पैदा कर देते हैं। जखम या घावका नाम (Dysentery) या रक्तामाशय

सभी गृहस्थ जानते हैं, कि इस रक्त-आमाशय रोगमें कई सौ मनुष्य असह्य यन्त्रणा भोग करते हैं और कई सौ अकालमें ही कालके गालमें चले जाते हैं। केवल पानी और कीचड़के प्रयोगसे और भोजनका नियम पालन करनेसे, थोड़े ही समयमें वह बीमारी एकदम अच्छी हो जाती है—यह बात जब कभी हम अपने जान पहिचानवाले मनुष्योंसे कहते हैं, उसी समय वे हँसकर उड़ा देनेकी चेष्टा करते हैं। उनकी धारणा है, कि तलपेट पर ठण्डे पानी या कादेके प्रयोगसे रक्तामाशय रोग पैदा हो जाता है। यह कितनी बड़ी भूल धारणा है, यह लिखकर बताया नहीं जा सकता; क्योंकि तलपेट पर ठण्डा पानी और कादेका प्रयोग ही हमारे शरीरकी अधिकांश बीमारियोंकी एक अव्यर्थ दवा है। हमलोगोंमें—केवल साधारण मनुष्योंकी ही यह भूल धारणा नहीं है, बल्कि इस देशके डाक्टर, कविराज सबकी यही धारणा है, कि सफेद आमाशय या रक्त आमाशयकी उत्पत्ति सर्दीसे है। गर्मीसे नहीं। लुई कुने कहते हैं और कई वर्षोंकी अभिज्ञता और जानकारी तथा बहुदर्शिता पर निर्भर कर हमारा भी दृढ़ विश्वास है, कि रक्त आमाशय सर्दीसे नहीं पैदा होता—इसकी पैदायश कब्जियतसे पैदा हुई तलपेटकी नलीमें बहुत ज्यादा गर्मीके पैदा हो जानेसे है। पहले खण्डमें अच्छी तरह बताया जा चुका है, कि जहां कहीं उत्ताप-की जड़से हो, वहीं ब्रह्मास्त्रकी तरह दवा है इसीलिये रक्त आमाशयकी भी अमोघ

दवा है—तलपेट पर ठण्डे पानी या ठण्डे कादेका बैण्डेज या कम्प्रेस और बीच-बीचमें ठण्डा पानी पीना और लुई कुनेके मतसे हिप-बाथ, सिज-बाथ और बीच बीचमें स्टीम-बाथ और इसके बाद समूचे शरीरका स्नान। हिप-बाथ दिनमें दो बार अथवा इसके बदले तलपेट पर पानी या कीचड़का बैण्डेज या कम्प्रेस दिनमें दो, तीन, चार बार देना चाहिये। डाक्टर J. W. Wilson ने अपने New Hygiene नामक पुस्तकमें कहा है, कि पहले एक बार कुछ गर्म पानीका डूश देकर, कोठा साफ़ करनेके बाद बाथ आरम्भ करने पर यह रोग और भी जल्दी अच्छा हो जाता है।

हमारी उक्तिकी सत्यताके सम्बन्धमें हम पाठकोंको पहले और दूसरे खण्डके आरोग्य सम्बाद शीर्षक अध्यायको देखनेका निवेदन करते हैं।

मेरे घरमें मेरी स्त्री, मझला लड़का, नाती और मेरे शिरिस्ते-के मुहर्रिर श्रीयुत अधरचन्द्र हाजराका रक्त आमाशय तलपेट पर ठण्डा पानी और कीचड़के प्रयोगसे एक या दो दिनमें ही अच्छा हो गया है। नया रक्त आमाशय कीचड़के एक या दो बैण्डेज या कम्प्रेससे ही अक्सर अच्छा हो जाता है।

महात्मा गान्धीने अपनी "Guide to Health" नामक पुस्तकमें कहा है, कि तलपेट पर ठण्डे कीचड़का प्रलेप देकर केवल २-३ दिनमें ही रक्तामाशय, कब्जियत और पाकस्थलीमें बहुत दिनके स्थायी दर्दवाले अनेक रोगियोंको स्वयं आराम किया है।

सभी गृहस्थ जानते हैं, कि इस रक्त-आमाशय रोगमें कई सौ मनुष्य असह्य यन्त्रणा भोग करते हैं और कई सौ अकालमें ही कालके गालमें चले जाते हैं। केवल पानी और कीचड़के प्रयोगसे और भोजनका नियम पालन करनेसे, थोड़े ही समयमें वह बीमारी एकदम अच्छी हो जाती है—यह बात जब कभी हम अपने जान पहिचानवाले मनुष्योंसे कहते हैं, उसी समय वे हँसकर उड़ा देनेकी चेष्टा करते हैं। उनकी धारणा है, कि तलपेट पर ठण्डे पानी या कादेके प्रयोगसे रक्तामाशय रोग पैदा हो जाता है। यह कितनी बड़ी भूल धारणा है, यह लिखकर बताया नहीं जा सकता; क्योंकि तलपेट पर ठण्डा पानी और कादेका प्रयोग ही हमारे शरीरकी अधिकांश बीमारियोंकी एक अव्यर्थ दवा है। हमलोगोंमें—केवल साधारण मनुष्योंकी ही यह भूल धारणा नहीं है, वल्कि इस देशके डाक्टर, कविराज सबकी यही धारणा है, कि सफेद आमाशय या रक्त आमाशयकी उत्पत्ति सर्दीसे है। गर्मीसे नहीं। लूई कुने कहते हैं और कई वर्षोंकी अभिज्ञता और जानकारी तथा बहुदर्शिता पर निर्भर कर हमारा भी दृढ़ विश्वास है, कि रक्त आमाशय सर्दीसे नहीं पैदा होता—इसकी पैदायश कब्जियतसे पैदा हुई तलपेटकी नलीमें बहुत ज्यादा गर्मीके पैदा हो जानेसे है। पहले खण्डमें अच्छी तरह बताया जा चुका है, कि जहां कहीं उत्तापकी वजहसे सूजन या घाव हो, वहीं ब्रह्मास्त्रकी तरह दवा है कीचड़, पानी और हवा। इसीलिये रक्त आमाशयकी भी अमोघ

दवा है—तलपेट पर ठण्डे पानी या ठण्डे कादेका बैण्डेज या कम्प्रेस और बीच-बीचमें ठण्डा पानी पीना और लुई कुनेके मतसे हिप-बाथ, सिज-बाथ और बीच बीचमें स्टीम-बाथ और इसके बाद समूचे शरीरका स्नान। हिप-बाथ दिनमें दो बार अथवा इसके बदले तलपेट पर पानी या कीचड़का बैण्डेज या कम्प्रेस दिनमें दो, तीन, चार बार देना चाहिये। डाक्टर J. W. Wilson ने अपने New Hygiene नामक पुस्तकमें कहा है, कि पहले एक बार कुछ गर्म पानीका डूश देकर, कोठा साफ करनेके बाद बाथ आरम्भ करने पर यह रोग और भी जल्दी अच्छा हो जाता है।

हमारी उक्तिकी सत्यताके सम्बन्धमें हम पाठकोंको पहले और दूसरे खण्डके आरोग्य सम्बाद शीर्षक अध्यायको देखनेका निवेदन करते हैं।

मेरे घरमें मेरी स्त्री, मझला लड़का, नाती और मेरे शिरिस्ते-के मुहर्रिर श्रीयुत अधरचन्द्र हाजराका रक्त आमाशय तलपेट पर ठण्डा पानी और कीचड़के प्रयोगसे एक या दो दिनमें ही अच्छा हो गया है। नया रक्त आमाशय कीचड़के एक या दो बैण्डेज या कम्प्रेससे ही अक्सर अच्छा हो जाता है।

महात्मा गान्धीने अपनी "Guide to Health" नामक पुस्तकमें कहा है, कि तलपेट पर ठण्डे कीचड़का प्रलेप देकर केवल २-३ दिनमें ही रक्तामाशय, कब्जियत और पाकस्थलीमें बहुत दिनके स्थायी दर्दवाले अनेक रोगियोंको स्वयं आराम किया है।

पथ्य—जब रक्त-आमाशयके साथ ज्वर हो और भूख एकदम न हो, तब दो पहर तक एकदम उपवास और बीच बीचमें पानी या कागजी नेबूका रस देकर ठण्डा मिश्रीका शरबत पीना।

भूख लगने पर भूँजा च्यूड़ाके साथ दही, केला और चीनी देकर—नारङ्गी, डाबका पानी, जांतेके आँटेकी रोटी (थोड़ी) और फल। रोग आराम हो जाने बाद खूब भूख लगने पर भात खाना चाहिये।

विसर्प रोग या प्रदाहके साथ ज्वर।

(ERYSIPELAS)

यह बीमारी ज्यादा कर चेहरे और सरमें होती है। जहां यह बीमारी होती है, वह स्थान ब्लिस्टरकी तरह लाल होकर फूल उठता है। इस तरह फूले हुए लाल अंशके ऊपर अंगुलीसे दबानेसे थोड़ी देरके लिये, एक सादा दाग पड़ जाता है। सूजनके साथ खूब ज्वर भी होता है।

इस रोगका कारण—कोलन या मलाशयमें बहुत दिनों तक मल जमा होकर, इकट्ठा होते रहनेकी वजहसे उससे एक दूषित गैस उठकर शरीरके खूनको जहरीला बना देती है। इस बिगड़े हुए खूनसे ही इस बीमारीकी पैदायश है। इसी-

लिये अन्य रोगोंकी भांति इस रोगमें भी सबसे पहले पेट साफ करना आवश्यक है।

चिकित्सा—इरिसिपिलस इतना जल्दी जल्दी बढ़ जाता है, कि बाथकी सहायतासे दस्त साफ करनेका अवसर ही नहीं मिलता। इसलिये इस बीमारीका सूत्रपात होते ही डूश देकर दस्त साफ कराने बाद बाथ देना अराम्भ करनेसे ज्यादा फायदा होता है।

अतएव इरिसिपिलसकी चिकित्सा नीचे लिखे अनुसार करना चाहिये :—

(१) पहले डूश देकर पेट साफ करना।

(२) हिप-बाथके साथ साथ सम्पूर्ण स्नान।

(३) दिनमें २-३ वार सिज-बाथ।

(४) जहां फूल उठे वहां अनवरत ठण्डे कीचड़का प्रलेप और बीच बीचमें ठण्डे पानीकी मालिश।

पथ्य—जबतक ज्वर रहे और अच्छी तरह भूख न लगे तबतक केवल ठण्डे पानीके साथ ही साथ खट्टे खट्टे और मीठे मीठे फलोंका रस पीना। संतरेका रस बहुत बढ़िया चीज है अथवा थोड़ा थोड़ा मिश्रीका शरबत पानी या कागजी नेबूका रस मिलाकर खाया जा सकता है और किसी तरहका पथ्य देना उचित नहीं है?

बीमारी घटती रहने पर धीरे धीरे भूखके अनुसार फल, दहीका मठा और जांतेके आंटेकी रोटी।

खसड़ा (Eczema)

यह बीमारी बहुत कुछ दादके समान होती है। पर दाद जितना जल्द अच्छा हो जाता है, यह बीमारी उतना जल्द अच्छी नहीं होती। कितनी ही बार यह चर्म-रोग मनुष्यका चेहरा इतना बिगाड़ देता है कि कुछ कहा नहीं जाता।

रोगका कारण—छोटे छोटे बच्चेको खसड़ा होनेका कारण—बहुत भोजन, कुखाद्य भोजन, बहुत गरिष्ट भोजन, एक ही समय बहुत तरहका भोजन, रातमें बहुत देर कर खाना और शरीरमें पेशाब लगे हुए कपड़ेकी रगड़ इत्यादि कारणोंसे यह बीमारी पैदा होती है।

बड़ोंको यह बीमारी होनेका कारण—ज्यादा परिश्रम, दुश्चिन्ता और बहुत तरहके अनियमोंके बीच जीवन बिताना।

जूता बनानेवाले मोची, बनिये, रसोइये, तथा हलवाई जो हाथसे चीनी इधर उधर करते हैं, धोबी जो साबुन और सोडा व्यवहार करते हैं; ईंट पाथनेवाले, राज मज्दूर जो चूनेका काम करते हैं—इन मनुष्योंमें ही अधिकांश यह रोग होता है। (Ruddock)

चिकित्सा—(१) घावकी जगह पर भींजे कपड़े या कीचड़का बैण्डेज अथवा कम्प्रेस और हिप-बाथ और सिज-बाथ।

(२) सप्ताहमें कमसे कम दो दिन सब शरीरमें और खास कर जखमकी जगह स्टीम-बाथ और सन-बाथ।

पथ्य—मांस मछली न खाना चाहिये। दही, मठा, डाब, फलमूल इत्यादि खाया जा सकता है। दही च्यूड़ा और जांतेके आँटेकी रोटी खायी जा सकती है। बीच बीचमें कमसे कम दो पहर तक उपवास।

खास खास रोगोका बाथ और पथ्यकी व्यवस्था, जल-चिकित्साके जानकार व्यक्तिसे पूछना चाहिये।

दाद (Ring worm)

इस देशके प्रायः सौमें निनानबे आदमियोंको यह बुरी बीमारी हो जाती हैं। पेड़ू या तलपेटके आस-पाससे लेकर शरीरकी और जितनी नालियां है और जिन स्थानोंसे शरीरका विषैला मैल निकलता है, यह दाद रोग अक्सर उन्हीं जगहों पर पैदा होता है। अर्थात हमारे शरीरका दूषित पदार्थ इन नलियोंमें चढुरे रहनेकी वजहसे उन सब दूषित पदार्थों की गैस दादकी तरहके जखम तथा दूसरे दूसरे खुजलीवाले जखम पैदा करतीं है। यह दादकी बीमारी सहजमें जाती कभी दि

बहुत बार देखा जाता है, कि यक्ष्मा, मैलेरिया, न्यूमोनिया, टाइफायड इत्यादि बड़ी बड़ी बीमारियोंकी अन्तिम अवस्थामें जीभ पर घाव हो जाता है और वह घाव मृत्युकाल तक समान रूपसे मौजूद रहता है। इस तरह जीभपर घाव होनेका कारण है; पेटमें मलका ढेर इकट्ठा हो जाना।

जीभ पर घाव होने पर जो यह समझ कर स्नान बन्द कर देते हैं, कि यह सर्दीकी वजहसे हुआ है, वे इसमें कोई सन्देह नहीं, कि भयंकर भूल करते हैं। तलपेट पर ठण्डे पानीका प्रयोग दस्त साफ करनेके लिये ब्रह्मास्त्रकी तरह है। इसीलिये तलपेटको ठण्डा करना जीभके घावके लिये भी ब्रह्मास्त्र है।

गरमी रोग (SYPHILIS), श्वेत-प्रदर (THE WHITES), प्रमेह रोग (GONORRHEA) उपदंशके जहरके कारण जखम (CHANCRE), बाघी रोग (BUBO)

जननेन्द्रिय सम्बन्धी सभी बीमारियाँ प्रायः एक ही कारणसे पैदा होती हैं। केवल उसी कारणकी क्रिया शरीरके जुदा जुदा जगहों पर दिखाई देती और अलग अलग नामसे पुकारी जाती हैं।

क्या स्त्री क्या पुरुष सबके शरीरसे अधिकांश क्लेद या दूषित पदार्थ (Morbid Matter) जननेन्द्रियकी राहसे पेशाबके रूपमें निकला करता है। अतएव, जननेन्द्रिय हमारे शरीरके सम्बन्धमें नालीका काम करती है। जिस तरह सड़क-की नालीमें कीचड़ जम जय कर उस नालीसे सड़ी बदबू निकला करती हैं, उसी तरह हमारे शरीरकी प्रधान नाली जन-नेन्द्रियमें और उसके आसपास मैल इकट्ठा हो जाने पर, वह मैल सड़ने पर केवल हमारे शरीरमें दूसरे ढङ्गकी बीमारियां ही नहीं पैदा करता बल्कि इस जननेन्द्रिय रूपी नालीमें घाव इत्यादि पैदा कर बहुत तरहके शारीरिक कष्ट पहुंचा सकता हैं। इन सभी अस्वस्थता या बीमारियोंका घाव गर्मी, प्रदर, मेह, प्रमेह, वाघी, स्वप्न-दोष (Night-pollution) आदि है।

यदि स्त्री पुरुष दोनोंका ही शरीर स्वस्थ हो और किसीके शरीर या जननेन्द्रिय रूपी नालीमें यदि किसी तरहका दूषित पदार्थ इकट्ठा न हो, तो इनके परस्पर सहवाससे कोई बुराई नहीं पैदा हो सकती। अथवा दोष शून्य स्त्री-पुरुषके सहवाससे जो सन्तान पैदा होती है, वह भी पूरी पूरी निरोग और बलवान होती है। पर यदि स्त्री या पुरुष—इन दोनोंमें से एकके शरीरमें दूषित पदार्थ इकट्ठा रहता है, तो इनके सह-वासका यह परिणाम होता है, कि एकसे दूसरेके शरीरमें दूषित पदार्थ चला जाता है। पर ऐसा हो सकता है, कि स्त्री-पुरुष इन दोनोंमें, एकके शरीरमें दूषित पदार्थ सञ्चित रहने पर भी,

दूसरेका शरीर खूब बलवान है, अतएव निर्दोष और बलवान शरीरवालेको कोई बीमारी नहीं हुई।

जननेन्द्रिय सम्बन्धी ये सब घाव भी जल-चिकित्सासे बड़ी सुन्दरतासे आराम हो जाते हैं। इन सब बीमारियोंमें एलो-पैथिक दवाएं—पारा (Mercury) आयोडिन (Iodine) आयोडाइड आव पोटैसियम (Iodide of potassium) आइडोफार्म (Iodoform) इत्यादि काममें लायी जाती हैं। पर ये सभी दवाइयाँ बीमारीको उनके स्थान पर दबा रखनेके अलावा कभी निर्दोष रूपसे अच्छा नहीं कर सकतीं। दलिव नतीजा यह होता है, कि ये बीमारियाँ शरीरमें दबी पड़ी रह जानेके कारण शरीर दिनोंदिन अनेक (Chronic) बीमारियों-का निवास-स्थान बन जाता है। इन सब जननेन्द्रिय सम्बन्धी बीमारियोंका अव्यवहित फल होता है—हवा, फेफड़ेसे सम्बन्ध रखनेवाली बीमारियाँ (Pulmonary affection) ट्यूबर क्यूलसिस (Tuberculosis), कण्ठमाला गलेकी गांठोंका फूलना और घाव होना (Scrofula), कैन्सर (Cancer) हृत्पिण्ड सम्बन्धी रोग (Heart-disease), उदरी (Dropsy) वात (Gout, Rheumatism, Scitica) इत्यादि।

लुई कुनेके मतसे हिप-बाथ, सिज-बाथ और बीच बीचमें स्टीम-बाथ,—इन जननेन्द्रियसे सम्बन्ध रखनेवाले समस्त रोग और इनसे पैदा होनेवाले तथा अन्तमें दूसरा रूप धारण कर निकलनेवाले सभी रोगोंको—निर्दोष रूपसे और आश्चर्य रूपसे

ाराम कर सकते हैं। उनके चलाये हुए ये बाथ और
नुत्तेजक स्वाभाविक आहारकी सहायतासे सैकड़ों रोगियोंने
या हुआ स्वास्थ्य फिरसे प्राप्त किया है और स्वस्थ्य तथा सबल
रीरवाली सन्तान उत्पन्न करनेमें समर्थ हुए हैं।

इस विषयमें जरा भी सन्देह नहीं है, कि पाठकगण इस
थाको अवलम्बन कर ठीक ऐसा ही फल पायेंगे।

कैन्सर (CANCER)

कैनसर जसी भयंकर बोमारी बहुत ही कम है।

कैन्सर रोगका कारण—स्त्री और पुरुषमें किसी
ककको भी मेह, प्रमेह, गर्मी, वाघी इत्यादि बीमारी रहने पर
उनके परस्पर सहवाससे पहले तो दूसरे व्यक्तिमें भी यही
बीमारी पैदा होती। इसके बाद पहले बताये ढङ्गसे ऐलोपैथिक
दवाएँ व्यवहार करने पर यह रोग शरीरमें दब जाता है तथा
शरीरके भीतर जिन Chronic या स्थायी बीमारियोंको पैदा
करता है, उन्हीं बीमारियोंमें यह कैन्सर भी एक वैसी ही Chro-
nic या स्थायी बीमारी तथा अन्ततक भयङ्कर और सांघातिक
रोग है। अतएव, मेह, प्रमेह, गर्मी, वाघी वगैरह बीमारियां जिस
तरह हिप-बाथ, सिज-बाथ इत्यादि द्वारा आराम होती हैं,
कैन्सर भी उसी तरह आराम हो जाता है।

जननेन्द्रिय सम्बन्धी बीमारियां शरीरमें इकट्ठी होकर अ शरीरमें बहुत ज्यादा गरमी पैदा हो जाती है, उस समय शरीरकी खास खास जगहों पर Nodule या फोड़ेकी भांति सूजन पैदा हो जाती है। इस तरहके Nodule या सूजनकी जगह पर थोड़ी थोड़ी दर्द मालूम होती है। यह दर्द धीरे धीरे बढ़कर जब वह सूजन दूषित फोड़े (Malignant sore) के रूपमें परिणत होती है अर्थात Chronic से वह सूजन ज Acute अवस्थामें आ पहुंचती है, उस समय रोगीकी Destructive-disease-crisis या प्राण लेनेवाली सङ्कट-जनक अवस्था आ पहुंचती है और इसीसे अक्सर उसकी मृत्यु हो जाती है।

कैन्सर रोगका इलाज—यदि रोगीमें ठीक ठीक जीवनी-शक्ति vitality मौजूद है तो कैन्सर रोगके रोगीको खूब vigorous bath अर्थात जल्दी जल्दी बाथ देनेकी जरूरत पड़ती है। जीवनी-शक्ति नहीं रहती तो रोगी अक्सर बच नहीं सकता।

स्वभाव-चिकित्सकगण साधारणतः इस अवस्थामें सवेरे और संध्यामें दो बार सिज-बाथ और दिनके ९-१० बजे और ४-५ बजे दो बार हिप-बाथ और इसके बाद समूचा स्नान कराया करते हैं और जखमकी जगह और दर्दकी जगह पर दिनमें जितनी बार सम्भव हो कीचड़का प्रलेप या कम्प्रेस

दिलवाया करते हैं। मिट्टीका प्रलेप जखमवाली जगहका दर्द बहुत जल्द घटा देता है।

इस तरहका बाथ रोगीको बहुत आराम देता हैं, रोगीको दस्त साफ करा देता हैं और भूखको बढ़ाता है। बाथके प्रभावसे क्रमशः जीवनी-शक्ति या Vitality जितनी बढ़ती जाती है, जखमवाली जगहकी सूजनका अंश उतना ही पकने लगता है और जिस तरह साधारण फोड़ा पक कर पीव खून निकल जाता है, उसी तरह यह सूजन भी पककर शरीरसे पीव और खून निकाल देनेकी चेष्टा करती है। उसी समय Curative Crisis या रोग आराम होनेके समयकी रोग-उपशम-संकटवाली अवस्था आती हैं और इसी समय रोगीको बहुत तकलीफ हुआ करती है। दूसरी दूसरी पुरानी बीमारियोंमें जिस तरह Curative Crisis हुआ करती हैं और इसके होने बाद बीमारी अच्छी होती है, कैन्सरमें भी उसी तरह-की Curative crisis होने बाद यह अच्छा होता है। जिस तरह साधारणतः दिखाई देता हैं, कि शरीरमें कोई छोटा सा फोड़ा होनेपर भी पककर पीव या खून निकल जानेके समय रोगीको पहले की अपेक्षा ज्यादा तकलीफ होती है। इस कैन्सर रोगीका भी जब फोड़ा पककर पीव या खून निकल जाना चाहता है, उस समय रोगीको बहुत तकलीफ होती है। इस यन्त्रणा अर्थात Curative Crisis को जो रोगी सहन कर सकता है और विना किसी सङ्कोचके बाथ लेता चला जाता

है, वही रोगी बच जाता है और जो रोगी ऐसी तकलीफ देखकर बाथ लेना छोड़ देता है, उसकी बीमारी आराम होना असम्भव है। यह कैन्सर कभी पेटमें, कभी जरायुमें, कभी फेफड़ेमें, कभी जीभमें, कभी नाकमें और कभी स्त्रियोंके स्तनमें—इस तरह शरीरके भिन्न भिन्न अंशोंमें होता है।

चिकित्सा एक ही ढङ्गकी है। सब तरहके ठण्डे बाथ अर्थात हिप-बाथ और सिज-बाथ। बीच बीचमें जखमवाली जगह पर और सारे शरीरमें स्टीम-बाथ या सन-बाथ और जखमवाली जगह पर और तलपेटमें जितनी देरतक सम्भव हो ठण्डे कीचड़का या पानीका बैण्डेज या कम्प्रेस।

पथ्य—यदि भूख न रहे तो दही, मठा, मिश्रीका शरबत (नेबू देकर) पीना चाहिये।

भूख लगनेके साथ ही साथ फल—कमला नेबू, नाशपाती, सेव, अनारस, बिदाना, अंगूर, खीरा, केला, आम, पपीता इत्यादि जब जो मिल सके। रोग धीरे धीरे आराम होता जाये, उस समय जाँतेके आँटेकी रोटी और दही देकर खाना चाहिये। रोग जब एकदम अच्छा हो जाये, तब भात खाना चाहिये—इसके पहले नहीं। कुनेने अपनी पुस्तकमें जिन भयंकर कैन्सर रोगोंका हाइड्रोपैथी चिकित्सासे अच्छे होनेका वर्णन दिया है, उनके पढ़नेसे रोमाञ्च हो जाता है।

———

कुष्ठ रोग (LEPROSY)

यह कुष्ट रोग दो तरहका होता है—श्वेत-कुष्ट और गलित-कुष्ट। ये दोनों बड़ी ही खराब बीमारियाँ हैं। कोई कोई यह रोग अपने पूर्वज बाप दादोंसे प्राप्त कर लेते हैं और कोई अपने दोषसे ही इसे प्राप्त करते हैं।

इन दोनों ही बीमारियोंको Tropical Disease कहते हैं। इसका मतलब है—गर्म देशमें उत्पन्न बीमारियां अर्थात वे बीमारियाँ जो गर्म देशोंमें ही होती हैं। सर्द देशोंमें यह बीमारी नहीं होती।

ग्रीष्म प्रधान देशमें मनुष्यके शरीरमें जो दूषित पदार्थ सञ्चित होते हैं, गर्मीकी अधिकताके कारण शरीरमें वे दूषित पदार्थ उफन (Fermentation) पड़ते हैं अर्थात उन दूषित पदार्थोंके सड़नेसे यह बीमारी होती है।

ऐलोपैथिक मतसे इलाज करनेपर यह बीमारी अक्सर अच्छी नहीं होती; बल्कि ज्यादा विषैली दवाओंके व्यवहार करनेसे यह रोग बराबर बढ़ता ही जाता है और धीरे धीरे कमजोरी आती जाती है और बहुत तरहके कष्ट भोग कर रोगी अन्तमें मर जाता है।

चिकित्सा—हाइड्रोपैथी मतसे इस बीमारीका इलाज बहुत ही सहज, बिना खर्चेका और आश्चर्यजनक फल देनेवाला

है। दिनमें दो बार सिज-बाथ, सवेरे और शामको कमसे कम आध घण्टे तक अवश्य लेना चाहिये। इसके अलावा दिनमें दो बार हिप-बाथ और उसके साथ ही साथ आध घण्टे तक होल-बाथ, सप्ताहमें दो तीन दिन स्टीम बाथ। यह स्टीम बाथ, हिप-बाथ और होल-बाथके पहले लेना चाहिये। द बार गङ्गाके पानीके नीचेकी मिट्टी या दूसरी नदीका कीचड़ १० मिनिटसे आध घण्टे तक बदनमें लगाना चाहिये। यदि यह न मिले, तो शुद्ध बलुई मिट्टीका कीचड़ जखमवाले जगह और सब शरीरमें लगाकर नहाना चाहिये। ध्यान रहे कि यह मिट्टी सूख जानेपर हिप-बाथ लेना चाहिये।

पथ्य—अनुत्तेजक और नशा न लानेवाली चीजें खाना। यह बात अन्य रोगोंके सम्बन्धमें अच्छी तरह बता दी गयी है।

गलित कुष्ठ छः सात महीनेमें आराम।

(हुगली) भट्टपल्ली (भाटपाड़ा) के रहनेवाले पूज्यपाद श्रीयुत कान्तिचन्द्र स्मृति महाशयने स्वयं मेरे पास गलित-कुष्ठ आराम होनेकी सत्य घटना वर्णन की है :—

लगभग ३०-३५ वर्ष पूर्व उक्त स्मृति तीर्थ महाशयके गांवके (भाटपाड़ाके) किसी विशेष निष्ठावान स्मार्त्त पण्डितके नाक, पीठ और हाथमें तथा शरीरके अन्यान्य स्थानोंमें एकाएक गलित

ुष्ठ नामक भयङ्कर बीमारी पैदा हो गयी। रोगके इस तरह
्यापक आक्रमणने उन्हें कुछ दिनों तक बहुत घबड़ा दिया।
न्तमें कोई उपाय न देखकर उन्होंने गङ्गा-जल और गंगा मृत्ति-
ाका आश्रय ग्रहण किया। सवेरे, दो पहर और शामको रोज
ीन बार वे बहुत देरतक गंगा-स्नान और हर बार नहानेके पहले
ंगाकी मिट्टीको लगाकर तबतक बैठे रहते थे, जबतक वह
च्छी तरह सूख न जाये। इस तरहकी प्रक्रिया और हविष्यान्न
तेल, मिर्चा, खट्टा त्याग कर) भोजन कर छः सात महीनेमें
इस भयङ्कर रोगसे एकदम छुटकारा पा गये। जिस समय
न्हें यह रोग हुआ था, उस समय उनकी अवस्था प्रायः तीस
तीस वर्षकी थी। इस समय एकहत्तर वर्षकी है। अब भी
वे एकदम स्वस्थ और निरोग अवस्थामें जीवन व्यतीत कर
रहे हैं।

इस घटनासे अच्छी तरह प्रमाणित होता है, कि कुष्ठ-व्याधि-
को दूर करनेकी बहुत बढ़िया दवा है—पानी और मिट्टी। जहाँ
गंगा न हो, वहाँ धूप और हवा भरे स्थानमें बलुई मिट्टी और
जिस किसी नदी या तालाबका शुद्ध जल और मिट्टी—इस कुष्ठ
रोगको आराम कर सकती है। पर सोतेवाली नदीका पानी
और मिट्टी ऐसे कामोंमें ज्यादा लाभदायक है।

लिवर ऐबसेस (LIVER-ABSCESS)

जो लगातार शराब पीते रहते हैं—उन्हें ही अधिककर यह बीमारी होती हैं। शराबका साथी है, मांस, चाय, कैटेलेट इत्यादि। अतएव, शराबियोंको गुरुपाक अर्थात गरिष्ठ चीजें खानेका भी हमेशा ही अभ्यास रहता है। पहले तो शराबकी गरमीसे दूषित गैस। इसके ऊपर यह सब चीजें खानेके कारण बदहजमीकी दूषित गैस—ये दोनों ही गैसें जमा होकर, तलपेटमें एक ऐसी भयंकर दूषित गैस पैदा कर देती हैं, कि वह गैस लगातार लिवर पर लग लग कर उसे सिकोड़ (Congested) कर देती हैं और इसीसे धीरे धीरे धीरे लिवरके ऊपर दूषित फोड़ा (Malignant abscess) पैदा होता हैं और इस फोड़ेके साथ ही साथ जोरका बोखार होता है। ऐसे लिवरके (abscess) फोड़े बहुत ही सांघातिक रोग हैं। ऐलोपैथिक विधानके अनुसार ऐसे फोड़ेमें जब नश्तर लगवाया जाता है, तो इसका परिणाम यह होता है, कि रोगी अकसर मर जाता है।

हाइड्रोपैथी चिकित्सा—और और फोड़े तथा बोखारका जैसा इलाज है, इस फोड़ेका भी उसी ढङ्गसे होता है।

(१) हिप-बाथ, सिज-बाथ, होल-बाथ और बीच बीचमें स्टीम-बाथ।

(२) लिवरके ऊपर लगातार कीचड़ और पानीका बैण्डेज और कम्प्रेस।

रोगीकी जीवनी-शक्ति (Vitality) रहते रहते जल-चिकित्सा आरम्भ करने पर ऐसे रोगीका फोड़ा और बोखार दोनो ही आश्चर्य-जनक रूपसे आराम हो जाते हैं।

कर्णमूल या कानके पास फोड़ा (साथमें बोखार हो या न हो)

चिकित्सा—फोड़े या घावके ऊपर और आस-पास कीचड़का प्रलेप—एकके सूख जानेपर दूसरा प्रलेप—इस तरह जितनी बार सम्भव हो दिया जाये।

इसके साथ ही साथ हिप-बाथ, सिज-बाथ और होल-बाथ—रोगीकी अवस्थाके अनुसार दिनमें दो या एक बार। जखमवाली जगह पर स्टीम-बाथ; सप्ताहमें ३-४ दिन।

पथ्य—यदि ज्वर हो—तो सहजमें पचनेवाले फल-मूल, दही, मठा, डाब, मिसरीका शरबत (नेबूके रसके साथ)।

यदि भूख रहे और ज्वर न हो—तो जाँतेकी आँटेकी रोटी और उसके साथ फल-मूल इत्यादि।

कानमें घाव या पीब, कान पकना, कान कटकटाना।

चिकित्सा—कानके भीतर और आस-पास स्टीम-बाथ या सन-बाथ और इसके बाद हिप-बाथ या होल-बाथ, स्टीम-बाथ या सन-बाथ सप्ताहमें दो तीन दिन अन्य बाथोंके साथ।

स्टीम-बाथ या सन-बाथके बाद कानके भीतर एक बार गरम पानीकी पिचकारी देकर धोना और उसके बाद ही ठण्डे पानीकी पिचकारी देकर धोना। इसके साथ ही कानके बाहर चारों ओर कीचड़का प्रलेप दिनमें दो तीन बार देना चाहिये।

मसूड़ा फूलना, मसूड़ेमें घाव, दांत कनकनाना, दांतका हिलना, दाँतकी जड़में दर्द, गाल फूलना।

चिकित्सा—मुंहके भीतर और दाँतकी जड़में और मुंहके बाहर दर्दवाली जगह पर स्टीम-बाथ और सारे शरीरमें इसके बाद ही हिप-बाथ और होल-बाथ।

दिनमें एक दो वार सिज़-बाथ।

बलुई मिट्टीसे दाँत मांजना और बलुई मिट्टीको पानीमें घोलकर उसी पानीसे कुल्ला दिनमें २-३ बार करना चाहिये।

पहले गरम पानीसे कुछ देरतक मुंह धोना, तुरन्त ही ठण्डे पानीसे मुंह धोना और दिनमें जितनी बार सम्भव हो, ठण्डे पानीका कुल्ला करना।

दाँतमें जहाँ दर्द हो, ठीक उसके पासवाले गाल पर अर्थात बाहरकी ओर बलुई मिट्टीके कीचड़का प्रलेप।

कुनेकी प्रथाके अनुसार हाइड्रोपैथी चिकित्सा-विधानके मतसे बाथ लेना आरम्भ करने पर पहले दो तीन दिन दांतकी जड़में कनकनी पैदा हो सकती हैं। इस तरहका दांतका दर्द (Tooth-ache) या दांतकी जड़में कनकनी देखकर किसीको डरकर बाथ लेना छोड़ न देना चाहिये ; क्योंकि जिस बाथकी वजहसे दांतमें कनकनी पैदा हो जाती है, उसी बाथको लेते रहने पर यह कनकनी या सूजन, सभी आराम हो जाते हैं। लुई कुनेने अपनी पुस्तकमें यह बात विशेष कर लिखी है।

नाकके ऊपर या भीतर घाव, फोड़ा या व्रण।

चिकित्सा—नाकके ऊपर और भीतर घाव या तकलीफवाली जगह पर स्टीम-बाथ। इसके बाद नाकके भी र

ठण्डे पानीसे चीथड़ेके द्वारा धोकर परिष्कार करना। इसके साथ हिप-बाथ और होल-वाथ।

नाकके ऊपर दिनमें दो, तीन, चार बार कीचड़का प्रलेप।

पथ्य—जल्दी पच जानेवाली हल्की चीजें खाना-वैसी ही जैसी कानकी बीमारीमें खाई जाती है।

कण्ठमाला या गलगण्ड (SCROFULA)

इस बीमारीकी विषैली गैससे उत्पत्ति होती है और खासकर हमारे शरीरके नाली या Colon में संचित मलसे। कुनेके विधानके अनुसार हिप-बाथ, होल-बाथ और सिज-बाथकी सहायतासे दस्त साफ करा देने पर और स्नान तथा स्टीम-बाथके द्वारा शरीरसे पसीना निकाल देने पर यह बीमारी आराम हो जाती है। यदि बाथकी सहायतासे दस्त साफ न हो तो दो एक दिन गर्म पानीका डूश ले लेनेसे निश्चय ही दस्त साफ होने लगेगा। डूश देकर पहले एक दो दिन दस्त साफ कराने बाद साधारणतः बाथकी सहायतासे भी दस्त साफ होता है।

यदि पिता या पितामह (दादा) को यह बीमारी हो, तो सन्तानको अक्सर यह बीमारी होती देखी जाती है।

ऊपर लिखे बाथोंके अलावे गलेमें जहां गांठ या घाव हो,

वहां ठण्डे पानी और कीचड़का स्थानीय बैण्डेज वा कम्प्रेस बहुत फायदा करता है।

भोजनके सम्बन्धमें—भूख न रहे तो एकदम उपवास। भूख लगने पर सहजमें पचनेवाली चीजें खानी चाहियें।

टानसिल या घाटी बढ़ना।

यह बीमारी भी कब्जियतसे ही होती है।

चिकित्सा—हिप-बाथ, होल-बाथ, सिज-बाथ। गलेमें और तलपेटमें ठण्डे पानी या कीचड़का कम्प्रेस। बीच बीचमें सप्ताहमें कमसे कम एकवार स्टीम-बाथ।

भोजन—जल्द पचनेवाली, अनुत्तेजक, बिना नशेवाली स्वाभाविक चीजें—दही, मठा, कच्चे नारियलका पानी, फल मूल, जांतेकी आंटेकी रोटी इत्यादि। भूख न हो, तो एकदम उपवास।

ये ही मल और मूत्र शरीरमें सञ्चित होकर पायखाना और पेशाव रूपी रोग मालूम होने पर भी किसी तरह शरीरसे बाहर नहीं निकलना चाहते और अन्तमें मनुष्यकी मृत्युका कारण बन जाते हैं, उस समय इनका नाम होता है। Destructive Disease Crisis या ध्वंस करनेवाला रोग संकट।

ठीक जैसा ऊपर बताया जा चुका है, उसी तरह औरतोंका मासिक-धर्म (Menses) इसी ढङ्गका रोग-नाशक संकट है। औरतोंको मासिक ऋतुके पहले शरीर कुछ खराब सा मालूम होता है। इसके बाद इस रोगके प्रतापसे कितना ही दूषित रक्त शरीरसे निकल जाने बाद उन्हें आराम मालूम होता है। इस ऋतु-सम्बन्धी रोग या Curative crisis को सभी स्त्रियां पायखाना पेशाबकी बीमारीकी तरह याद किया और बुलाया करती हैं।

और भी देखिये—जब स्त्रियोंको पूर्ण गर्भ रहता है, उस समय पूर्ण गर्भावस्थामें यही Curative crisis या भयंकर दर्द होता है। जबतक यह कठिन प्रसव-वेदना शरीरमें पैदा नहीं हो जाती, तबतक गर्भका बच्चा किसी तरह बाहर नहीं निकलता। इसीलिये प्रसव करनेका समय आने पर पूर्णगर्भा सभी स्त्रियां इस भयंकर वेदना या Curative crisis की हमेशा आकांक्षा किया करती हैं और यही Curative crisis या प्रसव-वेदना उस समय Destructive-disease-crisis हो पड़ती है, यदि जीवनी-शक्तिके अभाव या किसी अन्य कारणसे

कोई गर्भवतीको बच्चा नहीं हो पाता और वह इस जनन कार्यके समय ही मर जाती है।

एक और भी सीधे कामसे यह बात खूब सहजमें समझनेकी चेष्टा की जाये।

समझ लीजिये, कि आपके शरीरके किसी स्थान पर एक फोड़ा होना आरम्भ हुआ है। जब फोड़ा निकलने लगता है, तब पहले थोड़ा थोड़ा दर्द होता है। इसके बाद जब उसके पककर आराम हो जानेका समय आता है, तब उसमें ज्यादा दर्द होता है और सबसे ज्यादा दर्द उस समय होता है, जब फोड़ा फटकर पीब रक्त निकलता है। यही समय वह फोड़ा आराम करनेकी एक संकटमयी अवस्था या Curative crisis है। इस तरहका फोड़ा जब कभी शरीरमें पैदा होता है उसी समय हमलोग आशा किया करते हैं, कि कब वह Curative crisis का समय आवे और शरीरसे पीब रक्त निकाल बाहर कर शरीरको निरोग कर दे।

और भी एक सहज घटनासे Curative crisis समझनेकी चेष्टा कीजिये। समझ लीजिये, कि आपके शरीरमें कहीं कांटा गड़ गया है, कांटा गड़ते ही शरीरमें एक तकलीफ अनुभव हुई, इसके बाद उसे खींचकर बाहर निकालते समय भी उसी तरहकी या उससे भी ज्यादा तकलीफ हो सकती है। यह यन्त्रणा जो शरीरमें कांटा निकालनेके कारण होती है या जो कष्ट होता है, उसका नाम ही Curative crisis या रोग-उपशम

इसी तरहका एक और दृष्टान्त देते हैं, सुनिये। हम-लोगोंको Diarrhœa (उदरामय या पतले दस्त आना) वगैरह पेटकी जो बीमारियाँ होती हैं, उनका मतलब है, पेटमें पहलेसे दूषित पदार्थोंका इकट्ठा रहना। जब पेटमें मल इकट्ठा हो जाता है, तब प्रकृति इन पदार्थोंको निकाल बाहर करनेकी चेष्टा करती है और जिस समय वे दूषित पदार्थ हमारे शरीरसे बाहर निकलने लगते हैं, उस समय हमलोगोंका शरीर दुर्बल हो जाता है और बहुत तकलीफ मालूम होती है। यह दुर्बलता और शारीरिक कष्ट मालूम होना—यह भी रोग-उपशम-संकट या Curative crisis ही है। यदि यह न हो तो पेटसे दूषित मल बाहर न निकले। इसलिये, जिस समय पतले दस्त आनेवाली बीमारी होती हैं, उस समय होशियार डाक्टर, वैद्य कभी ऐसी दवा नहीं देते, जिससे एकाएक दस्त आना बन्द हो जाये। पेटसे समस्त दूषित पदार्थ न निकल जाने तक मल निकलनेका काम बन्द कर देनेसे बहुत सी भयंकर खराबियां पैदा हो सकती हैं—यह सभी होशियार और विज्ञ चिकित्सक जानते हैं।

इसीलिये सभी होमियोपैथिक दवाओंकी क्रिया है रोग उपशम-संकटको सहायता करना और देहसे समस्त दूषित पदार्थोंको निकाल बाहर करना। होमियोपैथिक दवा खानेके बाद बहुत बार रोग बढ़ जानेकी बातें सुननेमें आती है। इसे Medicinal aggravation कहते हैं। यह और कुछ नहीं, वही रोग-उपशम-संकट या curative crisis है।

छोटे छोटे उदरामय या Diarrhoea जिस तरह रोग-उपशम संकट हैं, हैंजा या कालेरा (Cholera) वगैरह बड़ी दस्त और कै की बीमारियां भी उसी तरह प्रकृति द्वारा उत्पन्न रोग-उपशम-संकट Nature's Violent Curative crisis हैं। इन अवसरोंपर शरीरमें इतने दूषित पदार्थ संचित हो जाते हैं, कि हमारी देहकी शारीरिक क्रिया उन सबको जोरसे शरीरसे निकाल बाहर करनेकी चेष्टा करती है। ऐसी अवस्थामें हमलोगोंको ऐसे स्वाभाविक उपाय करने उचित हैं; जिनकी सहायतासे वे दूषित पदार्थ शरीरसे निकल जाते समय जीवनी-शक्तिकी रक्षा करनेवाला सार पदार्थ भी उसके साथ निकल कर मार न डाले। इस तरह देखनेसे मालूम होता हैं, कि हमारे शरीरमें कोई भी रोग या उसकी वजहसे जो दर्द या तकलीफ (Pain) मालूम होती है, उन सबका मतलब है, शरीरसे दूषित पदार्थ निकाल बाहर करनेके लिये स्वभाव या प्रकृतिकी चेष्टा।

और भी दो एक उदाहरणसे इस रोग-उपशम-संकटको समझनेकी चेष्टा की जाये।

समझ लीजिये, कि कोई मकान कूड़ा-कचरा, धूल आदिसे खूब भर गया है। उस मकानको साफ करनेके लिये झाड़ू देनी पड़ेगी। इस झाड़ू देनेके समय वह मकान तो धूलसे भर हो जाता है, साथ ही धूल उड़ उड़कर पड़ोसके रहनेवालोंको भी घबड़ा देती है। परन्तु यह अशान्ति या धूलके कारण ग्रह

हट—थोड़ी देरतक सह लेनेसे ही मकान साफ हो जाता है और इस अवस्थामें अशान्तिके बदले शान्ति और घबराहटके बदले आराम मालूम होता है।

इसी तरह जो Morbid matter या विसदृश पदार्थ शरीर में घुसकर रोग या अस्वस्थता पैदा कर देते हैं, वे दूषित पदार्थ जब मलके रूपमें मल-द्वारसे निकल जाते हैं अथवा पेशावकी राहसे पेशाबके साथ निकल जाते हैं अथवा लोमकूपकी राहसे पसीनेके साथ निकल जाते हैं या फोड़ा, खुजली, खसरा, दाद छोटी माता, शीतला, अमौरी इत्यादि यावत चर्म रोगके रूपमें या घावके भीतरके पीव रक्त-रूपी क्लेदके साथ बाहर निकलते हैं, उस समय भी शरीरमें कुछ घबराहट, कुछ तकलीफ मालूम होती है। इसीका नाम रोग-उपशम-संकट या Curative crisis है।

और भी देखिये, बाहरी प्रकृतिमें यह रोग-उपशम-संकट Curative crisis हमेशा कैसा दिखाई देता है।

सभी यह जानते हैं, कि—गरमीके दिनोंमें जब बहुत ज्यादा गरमी पड़ती है, उस समय गरमीकी ताड़नासे प्राण त्राहि त्राहि कर उठता है। इसी तकलीफको दूर करनेमें जब प्रकृति सहायता करती है—उस समय पहले पहले अंधड़के रूपमें जोरकी हवा चलकर सब धूल उड़ा देती है, पर इस अंधड़से प्राणीमात्रको बेचैन कर डालती है। इसके बाद पानी, बिजली, तूफान आदि एक साथ ही पैदा होकर और भी व्याकुल कर

ते हैं; परन्तु अन्तमें जब ये सब दूर हो जाते हैं, उस समय पृथ्वी भी ठण्ढी हो जाती है और समस्त जन-प्राणी भी शान्ति और सुख अनुभव करते हैं। यह धूल उड़ना, तूफान, पानी, बिजली, वज्राघात सभी प्रकृति या स्वभावके भयंकर उत्तापसे पैदा हुए रोगके रोग-उपशम संकट या Curative crisis के सिवा और कुछ नहीं हैं।

और भी देखिये—जाड़ा बीतने पर—शीत-ऋतुके अन्तमें जब वसन्तका समय आता है और पेड़ोंमें नये पल्लव होनेका समय आता है, तब उसके पहले ही सब पेड़ोंके व्याधि-ग्रस्त पुराने पत्ते झड़ जाते हैं, उस समय वृक्ष पौधे सब देखनेमें श्री-हीन और मुर्देकी तरह मालूम होते हैं। यह अवस्था होनेके कुछ दिन बाद ही वृक्ष-लता आदि किस तरह रोग-हीन होकर नये पल्लवसे सुशोभित हो जाते हैं—यह सभी जानते हैं। अतएव, पेड़ोंके पत्तोंका झड़कर उनकी मुरदा जैसी अवस्था होना—यह भी स्वाभाविक रोग-उपशम-संकट या Curative crisis है।

और भी एक नित्य-नैमित्तिक घटनाका दृष्टान्त दिखाकर यह curative crisis अध्याय रोग समाप्त किया जायगा।

सभी जानते हैं, कि गङ्गा नदीमें जब ज्वार आता है, तब कितने जोरसे उस ज्वारका पानी बढ़ता या आगेको दौड़ता है। उस ज्वारके तोड़में जब नाव जा पड़ती है, उस मल्लाह होशियार रहने पर उसकी पतवार पकड़ उस

निर्विघ्न पार लगा लेता है और उसी ज्वारका जब curative crisis या भाठा होता है, उस समय भी भाठेका पानी समुद्रकी ओर तीरकी तरह जाता है। इस भाठा या curative crisis की झोंकमें भी नाव जानेसे यदि मल्लाह होशियार रहता है तो उस curative crisis के मुंहसे नावको सम्हाल कर उसको बचा लेता है। इसी भावसे रोग या बीमारी बढ़ जानेपर जिस तरह मनुष्य मर सकता है, उसी तरह बीमारी घटनेके समय curative crisis के समय भी मनुष्य मर सकता है। पर यदि इसी समय सुनिपुण चिकित्सककी सहायता मिल जाती हैं, तो वह रोगीकी जीवन-नौकाकी पतवार इस कायदेसे पकड़ रखता है; जिससे सब अवस्थाओंमें रोगीकी रक्षा कर प्राण बचा ले सकता है।

ठीक ऊपर लिखे जितने प्रकारके रोग-उपशम-संकट या curative crisis की तरह हमारे शरीरमें बोखार, पेटकी बीमारियां, फोड़ा, खुजली, खसड़ा, शीतला इत्यादि जो कुछ बीमारियां या तकलीफें होती हैं, वे सभी बीमारियां या तकलीफें हमारी इस मानव-देहके curative crisis या रोग-उपशम-संकट हैं—अर्थात उन समस्त रोग या यन्त्रणाओंके द्वारा स्वभाव या प्रकृति हमेशा ही हमारे शरीरसे विष निकाल देनेकी चेष्टा करती है। इसलिये, सूक्ष्म-भावसे विवेचना कर देखने पर अच्छी तरह मालूम होता है, कि असली बीमारी जो चीज़ है Morbid matter या विष भी वही है, जो बहुत दिन पहलेसे

शरीरमें संचित होकर शरीरके भीतर ही भीतर रोग पैदा करता है और जब शरीरसे उस जहरके कारण रोग या तकलीफ पैदा हो जाती है, उस समय हमलोगोंकी नैतिक प्रकृति रोग या तकलीफ देकर यह चेष्टा करती हैं, कि वह विष हमारे शरीरके बाहर निकल जाये। अतएव, इन सभी बीमारियोंको हमारे शरीरकी शत्रु न समझ कर मित्र समझना चाहिये।

चौथा परिच्छेद।

एक साथ होमियोपैथिक और हाइड्रोपैथी चिकित्सा नहीं चल सकती।

बहुतोंकी धारणा है, कि होमियोपैथी और हाइड्रोपैथी चिकित्साका एक साथ ही रोगी पर प्रयोग किया जा सकता है। इस सम्बन्धमें कितनी ही पुस्तकोंमें कितनी ही तरहकी बातें लिखी हुई हैं। लुई कुनेका कथन है, कि Homeopathy is a brave ally of Hydropathy अर्थात होमियोपैथी हाइड्रोपैथीकी घोर शत्रु है। लिण्डलेयर कहते हैं—होमियो-पैथी और हाइड्रोपैथी स्थान-विशेषपर एक साथ चल सकती है।

इस विषय पर बहुत दिनों तक सोचकर मैं स्वयं जिस सिद्धान्त पर पहुंचा हूं, उससे मालूम होता है, कि दोनों त्सा एक ही रोगी पर एक साथ चलना भगसे खाली

हमें मालूम है, कि किसी रोगीको हाइड्रोपैथीके मतसे बाथ देते देते जब उस रोगीका रोग आराम होनेकी ओर आता है, उस समय होमियोपैथी प्रथाके अनुसार उसको उसी तरह विषसे विष-क्षय करनेवाली होमियोपैथिक दवा देनेसे रोगकी फिर वृद्धि हो सकती है। सभी जानते हैं, कि होमियोपैथिक मतसे जिस दवाकी एक बूंद फायदा दिखाना आरम्भ करती है, उसी दवाकी दूसरी खुराक देना मना है। इसका कारण यह है, कि दूसरी बार वही दवा देनेसे वह फिरसे वही रोग पैदा कर देती है। अतएव, जिस कारणसे रोगको नष्ट करने-वाली एक होमियोपैथिक दवाका फिरसे उसी रोगीको देना मना है, ठीक उसी कारणसे हाइड्रोपैथी बाथके साथ साथ उसी रोग-विशेषके लिये उस रोगमें फायदा करनेवाली होमि पैथिक दवा देना भी मना है। इसका नतीजा यह हो सकता है, कि हाइड्रोपैथीके बाथने जिस बीमारीको आराम करना आरम्भ किया है, होमियोपैथिक दवाके प्रयोगसे वही रोग फि पूरी मात्रामें पैदा हो जा सकता है।

हमारी धारणा ठीक है या गलत, इस सम्बन्धमें को अभिज्ञ हाइड्रोपैथ यदि अपना मत हमें लिख भेजेंगे, तो हम अतीव कृतज्ञ होंगे और यदि मेरी यह धारणा भ्रमपूर्ण हुई त भविष्यमें यह भ्रम-संशोधन करनेकी चेष्टा करेंगे।

मुसलमान रोगियोंको सिज-बाथ।

"जल-चिकित्सा" प्रथम खण्डमें जिस सिज-बाथकी व्यवस्था बतायी गयी है, उससे जननेन्द्रियके मुंहके नीचेवाले चमड़े पर ठण्डे पानीका प्रयोग बताया गया है; परन्तु मुसलमान पुरुषोंका वह चमड़ा सुन्नतके वक्त काट दिया जाता है। अतएव; उनके लिये Fore-skin या लिङ्गके बाहरी चमड़ेके ऊपर पानी डालना असम्भव है। उनके लिये सिज-बाथके सम्बन्धमें कुनेने भी कोई व्यवस्था नहीं दी है। श्रीयुत कृष्ण लक्ष्मण शर्म्मा बी० एल० ने अपनी पुस्तकमें मुसल्मानोंके लिये सिज-बाथके सम्बन्धमें नीची लिखी व्यवस्था दी है।

मलद्वार और अण्डकोषके बीचमें डोरीकी तरह जो मोटी नस है (chord) उसके ऊपर खुरदड़े कपड़ेसे लगातार ठण्डे पानीकी मालिश या धीरे धीरे घसना चाहिये। रोगीकी अवस्थाके अनुसार समय १० मिनिटसे एक घण्टा तक लगाया जा सकता है। बराबर ठण्डे पानीमें कपड़ा भिंजा कर, उस नसपर रगड़ना चाहिये। इस प्रक्रियासे शरीरके सारे स्नायु तर होते हैं और इसका परिणाम यह होता है, कि सब बीमारियाँ अच्छी हो जाती हैं।

पाँचवाँ परिच्छेद ।

शरीर-रक्षा-सम्बन्धी सरल उपदेश ।

(१) इस शरीरकी रक्षाके लिये नहाना, खाना और सोना—अर्थात स्नान, आहार और निद्रा—ये तीन चीजें सबसे जरूरी हैं ; परन्तु साधारणतः इन्हीं तीनों विषयोंमें अधिकांश मनुष्य इतने उदासीन रहते हैं और इस कदर ध्यान नहीं देते कि कुछ कहा नहीं जा सकता । साथ ही इसमें भी कोई सन्देह नहीं है, कि यह ध्यान न देना ही सौमें निनानबे बीमारियोंका कारण है ।

स्नान—नहानेमें हमलोगोंको जितना समय लगाना उचित है, वास्तवमें उसका आठवां हिस्सा समय भी नहीं लगाते। बहुतोंकी यह धारणा है, कि नहाना एक ऐसी प्रथा है, जिसका कोई उद्देश्य नहीं है—किसी तरह शरीरको एक बार पानीसे भिंगो लेनेसे ही यह काम सम्पूर्ण हो जाता है । इस भयानक भूल धारणाके कारण, हमलोग अपने शारीरिक स्वास्थ्यको किस तरह नष्ट करते जाते हैं—इस बातको जरा ध्यान देकर सोचनेसे सब कोई समझ सकते हैं । शरीरकी रक्षा अथवा स्वास्थ्यकी रक्षाके लिये स्नान एक प्रधान उपकरण है । हमारी तो धारणा है, कि नियमपूर्वक रोज कमसे कम दो बार स्नान करनेसे रोग मनुष्यके शरीर पर आक्रमण ही नहीं कर सकते । सवेरेके भोजनके कारण शरीरमें सञ्चित गैस तीसरे पहर या

रातमें नहानेसे दूर हो जाती है और रातमें भोजन करनेके कारण जो गैस पैदा हो जाती है, वह सवेरेके स्नानसे साफ हो जाती है और यदि किसी कारणसे किसी तरहकी छोटी मोटी बीमारी पैदा भी होती है, तो उस बीमारीके आरम्भ होते ही वैज्ञानिक प्रथासे स्नान कर सकने पर वह बीमारी तुरन्त दूर हो जाती है। जब गांव मुहल्ला या घरमें कोई संक्रामक या लरछुत बीमारी (Epidemic Disease) जैसे हैजा, शीतला आदि फैले, उस समय रोज दो बार स्नान करनेसे वह संक्रामक रोग या उस लरछुत बीमारीका हमला नहीं हो सकता। इन कई वर्षों तक लगातार स्नान करते करते मेरी बद्धमूल धारणा हो गयी है, कि स्नान सब रोगोंको दूर कर सकता हैं। जिस तरह किसी बरतनमें लगा जहर पानीसे धुल जाता है और अच्छी तरह धोनेसे उस बरतनमें जहरका कोई असर नहीं रहता; ठीक उसी तरह शरीरके सब स्थान अच्छी तरह पानी डाल कर धोनेसे और यथेष्ट पानी पीनेसे शरीरमें जो कुछ इकट्ठा रहता है, सब अवश्य ही धुल जा सकता है। यह हम जैसे नगण्य मनुष्योंकी बातें नहीं हैं; बल्कि ऋग्वेद, यजुर्वेद आदि ग्रन्थोंकी और बहुत पुरानी बातें हैं।

[पहला खण्ड देखिये]

(२) दवाके बिना बीमारी दूर भाग सकती है। पर जो रोगी पथ्य नहीं कर सकते उनके आगे हजारों दवायें भी ...

जाती है।

(३) नीरोग शरीर रहने पर सवेरे और तीसरे पहर या सन्ध्या या रात्रिमें कमसे कम दिनमें दो वार अवश्य स्नान करना चाहिये। नहानेके पहले सबसे पूर्व तलपेट पर ठण्डा पानी दस पन्द्रह मिनिट तक मालिश करना चाहिये। ऐसा स्नान या हिप-बाथ कब्जियतको दूर करनेवाला, भूख बढ़ानेवाला और अच्छी नींद लानेवाला है। जो इस ढङ्गसे स्नान कर सकते हैं और इसके साथही भोजनके सम्बन्धमें सावधान होकर रह सकते हैं, उनपर साधारणतः कोई बीमारी हमला नहीं कर सकती और वह १२० वर्षतककी परमायु प्राप्त कर सकता है। यह घटना आरोग्य समाचार नामक अगले परिच्छेदमें देखिये।

(४) जाड़ेके दिनोंमें ठण्डे पानीसे नहानेमें डरना न चाहिये। क्या दिन क्या रात—किसी समय भी ठण्डा पानी नुक्सान नहीं कर सकता। रातमें आठ नौ बजे यहां तक कि किसी किसी दिन थियेटर देखकर हम जब आते हैं, तब यह एक बजनेके समय ही सरसे स्नान किया करते हैं और इसी स्नान का यह नतीजा होता है, कि यदि सर्दी हो जाती है, तो वह अच्छी होती है, हाथ पैरोंका भार अच्छा होता है, यदि शरीर अथवा हाथ पैरोंमें दर्द रहता हैं, तो वह अच्छा हो जाता है, अम्ल, वायु, कब्जियत पेटकी बीमारियां, नींद न आना, छातीकी धड़कन आदि हमारे सभी रोग अच्छे हो जाते हैं और क्या नहीं अच्छा होता सो मालूम नहीं।

पर जो बहुत बीमार या कमजोर हों, उन्हें अपने स्नानका समय और पानीकी गरमीका परिमाण (Temperature) इत्यादि जानकार जल-चिकित्सक द्वारा स्थिर कर लेना चाहिये।

(५) हिप-बाथ और सिज-बाथ अथवा तलपेटको क़ायदेसे ठण्डा करके तालाब या नदीमें कुछ देरतक सरसे नहानेकी क्रियाका मतलब है—कोठेको साफ़ कराना। ये सभी स्नान इस ढङ्गसे अच्छी तरह कोठा साफ करते हैं। इसीलिये इनमें बड़ी बड़ी बीमारियाँ आराम कर देनेकी ताक़त है। तलपेटको क़ायदेसे ठण्डा कर इसके बाद नदी आदिमें डुबकी मार कर नहाना, कितने फ़ायदेकी चीज है, इसकी सबको परीक्षा करनी चाहिये।

(६) क्या जाड़ा, क्या गरमी, रोज दोनों शाम या दो बार आध घण्टे तक ठण्डे पानीसे नहाना और कमसे कम आधे घण्टेका समय लगाकर खूब चबा चबा कर भोजन करना (दोनो शाम) बहुत ही उचित है।

(७) हमारे हिन्दू शास्त्रके विधानके अनुसार एकादशी पूर्णिमा, अमावस्या तिथिमें उपवास या यह न किया जा सके तो कुछ खूब हलकी सहजमें पच जानेवाली चीज़ें खाना हमारे स्वास्थ्यके लिये बहुत ही फायदेमन्द है। बीच बीचमें पाक-स्थलीको विश्राम देना स्वास्थ्य-रक्षाका बहुत ही सुन्दर दूसरा उपाय है।

(८) जिन्हें अजीर्ण या डिस्पेप्सिया रोग →

रोगी रहते हों, जिन्हें अम्ल-पित्तकी बीमारी हो, जिन्हें एकद
भूख न लगती हो, वे यदि दोपहर तक कुछ न खायें तो उ
समय कुछ न कुछ भूख अवश्य लगेगी। इसलिये केव
"Fasting till noon" दो पहर तक उपवास करना—ये स
ऊपर लिखी तथा अन्य बीमारियोंको भी अच्छा कर देता है
(A. Just & K. L. Sarma, B. L,)

(९) एक रजाई अथवा एक मशहरीमें दो तीन आदमियों
सोना स्वास्थ्यके लिये बहुत ही हानिकर है। जितना सम्भ
हो, इसे त्यागना चाहिये।

(१०) क्या जाड़ा क्या गरमी—हमेशा खिड़की खोलक
सोना चाहिये। सोनेवाले कमरेमें हवा और रोशनीकी कम
बहुत सी बीमारियोंका कारण है। जाड़ेके दिनोंमें भी अच्छ
तरह बदन ढककर दरवाजा खिड़की खोलकर सोइये—आ
देखेंगे, कि कोई बीमारी तो होगी नहीं, बल्कि शरीर खूब अच्छ
रहेगा। मैंने स्वयं परीक्षा कर बहुत ही अच्छा फल पाया है
इसका प्रमाण यह है, कि कलकत्ता मेडिकल कालेजमें जाड़
गर्मी सब ऋतुओंमें दिन रात रोगीवाले कमरेके समस्त खिड़क
दरवाजे खुले रहते हैं।

(११) रातमें सोते सोते यदि किसी कारणसे नींद खुल
जाये और सहजमें नींद न आये तो एक गिलास ठण्डा पानी
पीने अथवा सिज-बाथ लेनेसे फिर नींद आती है।

(१२) जभी देखें, कि डकार आती है, या छातीमें जलन

होती है—तभी आध घण्टा या एक घण्टेका अन्तर देकर एक एक गिलास ठण्डा पानी पीना चाहिये। इसका नतीजा यह होगा, कि पेशाव और दस्तके साथ सब दोष निकल जायँगे।

(१३) शरीरके जिस किसी स्थान पर सूजन या किसी तरहका दर्द, टपक, धड़कन आदि हो, ठण्डे पानीमें कपड़ा भिंगोकर वैण्डेज या ठण्डे कीचड़का कम्प्रेस दीजिये। ये सभी तकलीफें बहुत जल्द अच्छी हो जायँगी।

घावमें चाहे कैसी भी असह्य तकलीफ हो, उस स्थानपर ठण्डे कीचड़का प्रलेप या कम्प्रेस, बहुत जल्द उन तकलीफोंको दूर कर देता है।

(१४) जिन्हें नींद न आनेकी बीमारी हो, (Sleeplessness) उन्हें रातके भोजनके एक घण्टा पहले तलपेट पर ठण्डा पानी दस बारह मिनिट तक मालिश कर जाड़ा या गर्मी सब समय अच्छी तरह नहा लेनेसे अनिद्रा रोग दूर हो जाता है।

(१५) जिन्हें स्वप्नदोष (Night-pollution) होता है, उनके लिये इस ढङ्गका स्नान बहुत ही अच्छी दवा है।

(१६) जहाँ ज्यादा मनुष्य हों अथवा भीड़ हो, वहाँ यथा-साध्य कम जाना चाहिये। भीड़में बहुतसे आदमी कितने ही रोगोंके रोगी मनुष्य सम्मिलित रहते हैं, इनकी सांससे कितने ही रोगोंका विष निकल कर हवाके साथ मिल जाता है और वही हवा सबको सांसमें लेनी पड़ती है। यह हवा फेफड़ेमें

सांसके साथ जानेपर कितनी बीमारियाँ हो सकती हैं, इसक ठिकाना नहीं हैं। खासकर जो पहलेसे कुछ भी बीमार हों, उन्हे ऐसी भीड़की जगह कदापि न जाना चाहिये।

(१७) कोई दिमागी काम—जैसे लिखना, पढ़ना—हिसा पत्तर या किसी गहरी चिन्ता अथवा सोचने-विचारनेके कामं लगे रहनेके बाद ही नहाना या खाना उचित नहीं है। इन स कामोंके बाद दिमागको कुछ देरतक आराम देना चाहिये इसके बाद स्नान या भोजन करना चाहिये।

(१८) दिनके भोजनके लिये कमसे कम आध घण्टेक समय निर्दिष्ट रखकर, अच्छी तरह चबा चबाकर भोजन करनें खायी हुई चीज अच्छी तरह हजम हो जाती हैं और दस्त साप हो जाता है। हमारे दाँत जाँते या Grinding machine क काम किया करते हैं। दांतसे अच्छी तरह काम न लेनेपर पाक स्थली भी उस कामको पूरा नहीं कर पाती। इसीसे पेटकं बीमारियाँ और अजीर्ण-रोग पैदा हो जाता है।

सभी जानते हैं, कि हमारे पेटमें जठराग्नि है। अच्छी तर चबायी हुई चीज पेटमें पड़ने पर वह जठराग्नि वैसी खायी हु चीजको अच्छी तरह भस्म और हजम कर सकती है। प अच्छी तरह चिबाया नहीं गया हुआ भोजन पेटमें जानेप वह जठराग्नि प्रज्वलित न होकर धीरे धीरे बुझ जाती है जिस तरह छोटी छोटी और पतली लकड़ियाँ आगमें डालनेप आग धधक उठती है पर मोटी-मोटी लगानेसे और आग प

ंक देनेसे आगका धधकना तो दूर रहा बल्कि वह बुझ
ाती है, यही दशा पाकस्थलीकी जठराग्निकी है।

(१९) हमारे देशमें बच्चोंको दूधके साथ पानी मिलाकर
पेलानेकी जो चाल है, वह ठीक नहीं है। कच्चा शुद्ध दूध या
ारोष्ण दूध पिलानेसे बच्चोंको बहुत लाभ होता है। बच्चोंकी
ूखका अन्दाजा लगाकर आधा शुद्ध दूध उसे पिलाकर और
ाकी दूधके अन्दाजका पानी पिला देना चाहिये, बड़ी उमर-
ाले मनुष्य कोई चीज खानेके बाद ही पानी पी लिया करते
ैं। हमारी प्रकृति यही मांगती है। अतएव, बच्चोंको दूध
पेलाने बाद उसी तरह पानी पिला देना चाहिये। जिस तरह
हमलोग खानेकी चीजें खाने बाद पानी पीते हैं और उस चीज़में
ानी मिलाकर उसे बेस्वाद नहीं कर डालते, उसी तरह बच्चोंको
भी पहले शुद्ध दूध पिलाकर, उसके बाद उतना ही पानी पिलाना
चाहिये—दूधमें पानी मिलाकर उसे बेस्वाद कर पिलाना उचित
नहीं है।

(२०) तलपेट, छाती, घाव तथा दाँतुन करते समय और
और अन्यान्य कारणोंसे दवाके रूपमें जो कीचड़ व्यवहार किया
जाता है, उस कीचड़को पहले निर्दोष बना लेना चाहिये।
अर्थात उस कीचड़में पानी डालकर उसे अच्छी तरह आँच पर
सिझा लेना चाहिये। यदि कीचड़में कोई दोष रहता है तो
आग पर सिझानेसे उसका दोष दूर हो जाता है। (H. Lindla-
hr M. D.) जिस तरह दूषित पानीको निर्दोष बनानेके

लिये आगपर चढ़ाकर उबाल लेते हैं, यह भी ठीक उसी तरह होता है। इस देशमें बहुत दिनोंकी यह चाल है, कि घाव इत्यादि होनेपर चूल्हेकी जली मिट्टी पानीमें घोलकर उसका लेप देते हैं। इसका मतलब यही है, कि आगमें रहते रहते मिट्टीका दोष नष्ट हो जाता है। ऐसी ही मिट्टी काममें लानी चाहिये।

शुद्ध बलुई मिट्टी और साफ पानी ही जब हाइड्रोपैथीकी दवाएं हैं, तब हमलोगोंका कर्त्तव्य है, कि विशुद्ध मिट्टी और पानी हमेशा घरमें मौजूद रक्खें। पर ऐसा देखा जाता है, कि बीमारी होने और जरूरत पड़नेपर, समय पर बलुई मिट्टी घरमें नहीं मिलती। इसलिये, हरएक गृहस्थका यह कर्त्तव्य है, कि साफ बलुई मिट्टी हमेशा घरमें रक्खें।

(२१) जैसा पहले भागमें बताया जा चुका है, पी[illegible] और नहानेका पानी खूब खुली हवादार जगहमें रखना चाहिये इसी तरह दवाके रूपमें जो मिट्टी व्यवहारमें लानी पड़ती है, उ[illegible] भी यत्नसे हवा और धूपवाली जगहमें रखना चाहिये।

(२२) आगमें सिझानेके बदले मिट्टीको धूपमें सुख[illegible] लेनेसे भी मिट्टीका दोष दूर हो जाता है। हवाशून्य अंधे[illegible] जगहमें मिट्टी रखनेसे उसमें कीड़े पड़ जाते हैं और मिट्टी सड़ [illegible] उसमें बदबू हो जाती है।

(२३) किसी कामको करते समय जब जोरकी नींद आ[illegible] तब उस नींदको दबाकर जागते हुए काम करना या थिये[illegible] नाच आदिमें नींद रोककर जागना स्वास्थ्यके लिये हानिकर है

यह देखा जाता है, कि परीक्षाके समय स्कूल-कालेजके विद्यार्थी प्रकृतिकी विश्रामदायिनी नींदको त्याग कर, सबक याद करनेके लिये अनेक प्रकारके अस्वाभाविक उपाय किया करते हैं। इनमें बार बार आँखोंमें पानी लगाना और चाय-काफी आदि पीना प्रधान है। इस तरह पाठ स्मरण करनेकी चेष्टा एकदम अस्वाभाविक है। इसका परिणाम यह होता है, कि शरीर और मस्तिष्क क्रमशः खराब होने लगते हैं और कितनी ही भयंकर व्याधियाँ पैदा हो जाती हैं। अतएव, स्वभावकी गतिके अनुसार जब जोरकी नींद आये, तब सो जाना ही उचित है। नींद पूरी होने बाद स्वस्थ शरीर और मस्तिष्कसे एक घण्टेमें पढ़ने लिखनेका काम जितना होता हैं, उतना अस्वाभाविक उपायसे नींद रोककर खराब मस्तिष्कसे पाँच घण्टोंमें भी नहीं होता।

इसीलिये रातके भोजनके बाद किसीको भी पढ़ना लिखना उचित नहीं है। सात घण्टेसे कम और आठ घण्टेसे ज्यादा दोनों तरहकी नींद, शरीरमें व्याघात करती हैं। सुनिद्राके बाद बहुत ही थोड़े समयमें पाठका अभ्यास हो जाता है।

अपनी विद्यार्थी अवस्थामें हमने देखा है, कि रातमें भोजनके बाद जबर्दस्ती एक घण्टा पढ़नेकी जिस दिन चेष्टा की है, उसी दिन सर गर्म होकर रात भर अच्छी नींद नहीं आयी है और दूसरे दिन भी दिन भर दिमाग ऐसा खराब रहा है कि पढ़ने लिखनेकी ताकत एकदम ही नहीं रही। इसलिये

भोजनके बाद आजतक हम मस्तिष्कका कोई काम नहीं करते और नींदके लिये तैयार रहते हैं। इसका परिणाम यह होता है, कि रातमें नींद अच्छी आती है। सवेरे ५ बजे नींद खुलती है और दूसरे दिन दिन भर दिमाग भी उत्तम रहता है।

(२४) जिन्हें रसोई करनी पड़ती है, साधारणतः उनका शरीर खूब अच्छा रहता है। हमारे देशकी स्त्रियोंमें जिन्हे रसोई बनानी पड़ती है, उन्हें रसोईमें आगके ताप और रसोईके परिश्रमकी वजहसे शरीरमें जो पसीना होता है, वह स्टीम-बाथकी तरह शारीरिक स्वास्थ्यमें फायदा करता है रसोई समाप्त हो जाने बाद ही गीले कपड़ेसे अच्छी तरह सार शरीर पोंछ देने और तलपेटपर कुछ देरतक ठण्डा पानी मालिश कर देनेसे और समय पर स्नान करनेसे और इस तरह स्नानके आध घण्टा बाद दिनका या रातका भोजन करने पर, रसो बनानेवालेके शरीरमें किसी तरहकी बीमारी पैदा ही नहीं हो सकती। यह उनलोगोंकी भूल धारणा है, कि चूल्हेके पास बैठने और रसोई बनानेसे शरीर खराब होता है। इस धारणाको उन्हें भूल जाना चाहिये।

(२५) दिनमें दो बार नहाना सब रोगोंका नाशक और शरीर पर सब तरहकी बीमारियोंका रोकनेवाला है। जो बा टब नहीं खरीद सकते, उन्हें चाहिये कि १० मिनिटतक तलपेट पर ठण्डा पानी ढालकर दोनों हाथसे रगड़कर अच्छी तरह उ स्थान पर ठण्डा पानी ढाल दें। तलपेट अच्छी तरह ठण्डा औ

गर्म हो जाने बाद हाथ, छाती तथा पीठ पर ठण्डा पानी डालकर रगड़ना चाहिये। इसके बाद ऊरमें तथा सबके अन्तमें पैरपर पानी डालना चाहिये। इस ढङ्गसे नहानेसे हाइड्रोपैथी विधानके अनुसार वैज्ञानिक स्नानकी क्रिया बहुत कुछ हो जाती है। जिन्हें जल्दी जल्दी नहा खाकर बाहर कामके लिये निकलना पड़ता हो, उन्हें उचित है, कि सवेरे उठ, अच्छी तरह हाथ मुँह धोकर, कमसे कम बीस पचीस मिनिट तक प्रातः स्नान करें। स्नान और भोजनके बीचमें कमसे कम आध घण्टेका अन्तर रखना चाहिये। इससे स्वास्थ्यको बहुत लाभ पहुंचता हैं।

(२६) तलपेट पर ठण्डे पानीके प्रयोगका मतलब है; दस्त साफ कराना। पेटमें जो खराब मल इकट्ठा होकर, हममें कितनी ही बीमारियाँ पैदा करता है, ऐसे स्नानसे घण्टे डेढ़ घण्टेमें वह सब मल पेटसे निकल जाता है। ऐसे स्नानका प्रत्यक्ष फल हम नित्य:प्रति अनुभव करते हैं।

(२७) रातके प्रधान भोजनके कमसे कम एक घण्टा पहले ठीक सवेरेकी तरह आध घण्टे तक नहाना, शरीरको इतना उत्तम बना देता हैं, इतनी भूख बढ़ाता है और इतनी अच्छी नींद लाता है, कि उस आरामको लिखकर बताना असम्भव हैं। जाड़ा, गर्मी सब समय ही अच्छी तरह स्नान कर हमने देखा है, कि एक स्नान ही मनुष्यको रोगसे बहुत दूर रख सकता है और कोई रोग रहने पर उसे आश्चर्य रूपसे हटा स[illegible] है,

देह और मनकी सम्पूर्ण स्वच्छन्दता ला सकता हैं और इसो
निःसन्देह मनुष्यकी परमायु बढ़ सकती है। जाड़ेके दिनों
भी जाड़ेसे न डर कर तीसरे पहर या रातमें किसी समय नहा
कर देखिये, नहाना लाभके सिवा हानि कभी न करेगा। ए
बार परीक्षा कर देखनेसे जीवनमें स्नानकी महिमा कभी
भूलियेगा। इसलिये पाठकोंसे मेरा अनुरोध है, कि वे कि
ऋतुकी शीतलताकी अधिकताका भय न कर प्राणीमात्रके लि
जीवन धारणकी अमोघ दवा ऊपर लिखे स्नानको अपनी अप
देहपर परीक्षा कर देखें।

(२८) **सिज-बाथ**—क्या स्त्री, क्या पुरुष, जि
सिज-बाथ लेनेका सुयोग न प्राप्त हो, उनको बार बार पेश
करते समय लोटे या घड़ेसे ठण्डा पानी लेकर कमसे कम बा
बार लिङ्ग या योनिमुण्ड पर डालना चाहिये। पेशाबके ब
इस तरह लिङ्ग-मुण्डपर पानी डालनेसे शरीर खूब अच्छा रह
है। बालक-बालिकाओंको इस ठण्डे पानीके व्यवहार
अभ्यास डालनेसे बहुतसे रोगोंसे उनका छुटकारा हो जाता है

(२९) **मनुष्य-शरीरके गर्म रक्तसे ठ
पानीका सम्बन्ध**—जब आग जलती है या गर्म हवा चल
हैं, तब उसकी गति हमेशा ऊपरकी ओर होती है। इसकी
वजह है, कि ऊपरकी ओर बहुत सर्दी है। इसीसे यह माल

होता है, कि गर्म और सर्द, दोनों चीजोंके आस पास रहनेसे गर्म चीजकी गति सर्द चीजको ओर होती है। इसलिये जब कभी हमलोग अपने शरीरके चमड़े पर ठण्डे पानीका प्रयोग करते हैं, तभी शरीरके भीतरके गर्म रक्तकी गति चमड़ेकी ओर हो जाती है और इसी कारणसे यह दिखाई देता है, कि जाड़ेके दिनोंमें चमड़े पर ठण्डा पानी लगाने बाद ही जाड़ा भाग जाता है और शरीर गर्म हो जाता है। इस तरह गर्म रक्त और ठण्डे पानीका एक साथ मिलन (Endomos exomos) होनेसे शरीरमें आराम मालूम होता है।

ठीक ऊपर लिखे कारणोंसे जब शरीरमें बोखार होता है और जब शरीर तथा माथा गर्म हो जाता है, तब केवल सरपर (Ice bag) वरफकी थैली या ठण्डे पानीकी पट्टी देनेसे शरीरके नीचेवाले अंशका गर्म खून सरकी ओर दौड़ पड़ता है। सरपर वरफका वेग बराबर देते देते ताप ज्योंही कुछ घटता है, त्योंही और भी गर्म रक्त नीचेसे सरकी ओर चला जाता है और क्रमशः इस तरह मस्तिष्क (Brain) बेहोश सा (Torpid) हो जाता है।

इसलिये लुई कुने और लिण्डलेयर तथा अन्यान्य हाइड्रोपैथ चिकित्सक प्रबल ज्वरमें पहले गले, छाती और तलपेट पर ठण्डे पानीका कम्प्रेस, या गलेसे पैरतक वेट-शीट-पैक द्वारा सारा शरीरका कम्प्रेस और इन सबके अन्तमें सरपर .. व्यवस्था करते हैं। इस तरहके जल प्रयो

होता है, कि सरका गर्म रक्त नीचेकी ओर उतर आता है और मस्तिष्ककी गरमी बहुत कुछ कम हो जाती है।

ऊपर लिखे कारणोंसे जब कभी हमलोग स्नान करें, तब हमलोगोंको उचित हैं, कि ठण्डे पानीका प्रयोग सबसे पहले तलपेट पर और इसके बाद क्रमशः छाती, हाथ, पीठ, गलेपर करनेके बाद सबके अन्तमें सरपर करें।

---

(३०) मनुष्य-शरीरपर दवाओंकी क्रिया।

Dr. Baker & Dr Frank (Two of the great doctors. of the West) say :—"More people die of medicines than of diseases."

यूरोपके दो बड़े डाक्टर—डाक्टर बेकर और डाक्टर फ्रैङ्क कहते हैं, कि बीमारीसे जितने मनुष्य नहीं मरते, उनसे ज्यादा दवाओंकी क्रियासे मरते हैं।

Dr. Masongood of the West even goes to the extent of saying :—"More men have fallen victims to medicine than to war, famine and pestilence combined." यूरोपके सुविख्यात डाक्टर मेसनगुड कहते हैं—युद्ध, दुर्भिक्ष और महामारीके प्रभावसे मृत्यु संख्याकी अपेक्षा दवाके सेवनसे मृत्यु संख्या अधिक हुई है।"

(३१) परिश्रम और व्यायाम (Exercise)

लोहा तथा अन्य धातुके पदार्थ यदि बेकार पड़े रहते हैं तो उनमें मुर्चा या जंग लग जाता है। कपड़े आदिको भी व्यवहार न कर उठा रखनेसे दीमक या कोड़े लग जाते हैं और वे नष्ट हो जाते हैं। इस तरह हमारे इस शरीरको भी व्यायामकी हरकत न डालकर बैठा रखनेसे, वह कितनी ही बीमारियोंका घर बन जाता है और धीरे धीरे बेकार हो जाता है। इसीलिये यह दिखाई देता है, कि आलसी आदमी हमेशा किसी न किसी रोगको भोगते रहते हैं। धनी तथा मध्यश्रेणीके घरकी बहुत सी औरतोंको हिस्टीरियाकी बीमारी हो जाती है, इसका एकमात्र कारण परिश्रम या व्यायामका न होना हैं। हमारे देशकी पर्दा प्रथाकी अधीनतामें रहकर भी जो स्त्रियां घर गृहस्थीके काममें काफी मेहनत करती हैं, उन्हें हिस्टीरियाकी बीमारी शायद ही कभी होती है।

अतएव, स्त्री पुरुष सबको उचित हैं कि नित्य व्यायाम और परिश्रम किया करें और ऐसे काममें लगी रहें, जिसमें परिश्रम हो। जिन्हें ऐसे कामका सुयोग न हो, उन्हें चाहिये कि खुली जगह पर छत या बरामदेमें इस तरह कोई व्यायाम करें, कि जिससे शरीरसे भरपूर पसीना निकल जाये। हमारे देशके पुरुषोंमें जो व्यायाम न कर सकते हों, उन्हें उचित है, कि खुले मैदान या नदीके किनारे या खुली सड़क पर घूमें। यह घूमना इस तेजीसे होना चाहिये, कि शरीरसे पसीना निकल जा

जिन्हें आफिसोंमें केवल बैठा काम हो अर्थात जिन्हें परिश्रम औ
अंग-चालनका काम कुछ नहीं करना पड़ता हो, उन्हें भं
आफिससे निकलने पर अच्छी तरह घूमकर घर आना चाहिये।

जिन गृहस्थोंके घरकी स्त्रियां अपने हाथसे रसोई पानं
और गृहस्थीके दूसरे दूसरे काम करती हैं, उन्हें इन कामोंमें ह
खासा परिश्रम हो जाता है और शरीरसे पसीना भी निकल जात
है ; परन्तु जिन गृहस्थोंकी स्त्रियोंको गृहस्थीके काम नहीं करं
पड़ते और पर्दा प्रथाके कारण घूम फिर भी नहीं सकतीं, उनव
उचित है, कि रोज सवेरे शाम, छत या आँगनमें इस तरह औ
इतनी बार घूमें जिससे शरीरसे खासा पसीना निकल जाये
जिनको छत या आँगनमें घूमनेकी भो सुविधा न हो, उन
दिनमें बहुत बार ऊपर नीचेका फेरा लगाना चाहिये। य
भी न बन पड़े तो उठ बैठ कर शरीरसे पसीना निकाल देन
चाहिये।

हमारे देशमें स्त्रियोंको मन्दाग्नि और हिस्टीरिया होनेक
प्रधान कारण ठीक ठीक व्यायामकी कमी है। दाई और रसोइय
छुड़ा कर अपने हाथोंसे रसोई तथा घरके अन्य काम कर
करके देखें—उनकी मन्दाग्नि और हिस्टीरिया सभी रोग गाय
हो जायँगे और खर्चकी भी कुछ बचत हो जायेगी।

(३२) खाने पीनेके सम्बन्धमें भी इस जगह कु
मोटी बातें बता देना उचित है।

हलवाईकी दूकानकी मिठाई आदि जितना ही न खाया जाये, उतना ही अच्छा है।

चाय पीना—इस समय इस देशमें चाय पीनेकी चाल इतनी बढ़ गयी है, कि यदि छोड़नेको कहा जाये तो लोग सहजमें छोड़ भी न सकेंगे। पर छोड़ देनेमें ही भलाई है। कलकत्तेकी चायकी दूकानोंमें प्याले, तश्तरी आदि साफ करनेकी जैसी व्यवस्था रहती है (शायद ही दो चार जगह अच्छी हो) उससे किसीको भी उचित नहीं है, कि बाजारकी दूकानोंमें बैठकर चाय पिये। मैंने मदरास, पूना, बम्बई वगैरह स्थानोंमें देखा है, कि वहाँ चायकी दूकानोंमें प्याले वगैरह साफ करनेके लिये हमेशा कलमें पानी मौजूद रहता है। इस सम्बन्धमें वहाँकी म्युनिसिपैलिटियोंका कानून बहुत कठोर है। यहाँ कलकत्तेकी दूकानोंमें अधिकांशमें दो बाल्टी पानी रखा दिखाई देता है। ज्योंही एक सेट मनुष्य चाय पी चुके और प्याले खाली हुए त्योंही दोनों बाल्टियोंमें डुबा डुबाकर डिश और कप साफ हो गये। इस तरह पाँच सात सौ आदमियोंकी जूठी डिश और प्याले दो बाल्टी पानीमें धोये जाते हैं। अतएव, ध्यान देकर देखिये, कि कितने आदमियोंकी संक्रामक-व्याधि इस तरह एक दूसरेमें पहुंच जाती है। कलकत्ता म्युनिसिपैलिटीकी दृष्टि अबतक इस ओर क्यों न आकृष्ट हुई, यही आश्चर्यका विषय है। जो हो, हमारा अनुरोध है, कि इस श्रेणीकी दूकानोंमें चाय पीना विष समझ कर छोड़ देना चाहिये।

(३३) **अन्यान्य आहार**—आहार जितना ही हलका होगा, शरीर उतना ही अच्छा रहेगा। गुरुपाक चीजें खानेमें स्वाद तो लगती हैं, पर वे पेटमें जानेपर अधिकांश समय अपकार ही करती हैं। यद्यपि गुरुपाक भोजनका फल पहले दिन स्पष्ट नहीं दिखाई देता तथापि क्रमशः उसके प्रभावसे शरीर धीरे धीरे खराब होता जाता है। इसलिये, जहाँतक बन पड़े गुरुपाक चीजें खाना त्याग देना चाहिये।

(३४) **दूध**—उबाला हुआ गर्म दूध पीना हाइड्रो-पैथी मतसे निषिद्ध है। उबाल आने और औंटानेसे ही दूध गुरुपाक हो जाता है। सहजमें पच जाना नहीं चाहता। रोगी मनुष्यको ऐसा दूध कभी पीना उचित नहीं है। बीमार आदमियोंको तुरन्तका दूहा धारोष्ण दूध यहांतक कि कच्चा दूध ही थोड़ी मात्रामें पीना चाहिये। दूधके बदले दही या मठा—अच्छे बीमार सभी आदमी पी सकते हैं।

(३५) हमारे देशके ऋषि-मुनि दीर्घजीवी होते थे। इसका कारण यही था, कि वे मिताहारी थे। फल-मूल ज्यादा खाते थे और नित्य दो तीन बार ठण्डे पानीसे स्नान करते थे।

(३६) **भात-रोटी-तरकारी**—माड़ समेत भात फायदेमन्द होता है, उसमें चावलका सार पदार्थ रहता है। सिझाया हुआ आलू परवल इत्यादि तरकारी और माड़ समेत भात (हविष्यान्नकी तरह) शरीर-रक्षाके लिये बहुत काफी

है। थोड़ा मसाला देकर तरकारी आदि खाना चाहिये। ज्यादा मसालेदार चीजें खानेसे तन्दुरुस्त आदमियोंका शरीर खराब हो जाता है। बीमार आदमियोंकी तो कुछ बात ही नहीं।

जो रोटी खाते हों; उन्हें उचित है, कि चोकर समेत जाँतेके आँटेकी रोटी खाया करें। रोटी तैयार करनेके दो घण्टे पहले ही आँटेको अच्छी तरह सानकर पानी देकर फुला देना चाहिये। ऐसे आँटेकी रोटी खूब मुलायम होती हैं और जल्द पच जाती है। अच्छे और बीमार सबके लिये ही यह रोटी खूब फायदेमन्द हैं।

(३७) फल मूल—फलोंमें केला, पपीता, बेल, खीरा, नारियल, कमला नेवू, महताबी नेवू, अमरूद, आम, जामुन, सेव, नाशपाती, अंगूर, अनार, बिदाना, किशमिश, बादाम, पिश्ता, सफेद आलू वगैरह फायदेमन्द हैं।

(३८) मिट्टीका कम्प्रेस—(Earth compress) किस तरह देना चाहिये।

क्षत-रोगमें या घावमें—अच्छी तरह भींजी मिट्टीका कीचड़ घावपर लेपकी तरह लगा देना चाहिये। वह इस तरह लगाना चाहिये, कि यदि घावमें गड़हा हो गया हो, तो उस गढ़ेके भीतर भी मिट्टीका लेप भर देना चाहिये। इसके ऊपर एक भींजा कपड़ेका टुकड़ा रखना चाहिये। उस भींजे कपड़ेके ऊपर सूखा फलैनेल, यदि यह न मिले तो सूखा कपड़ेका टुकड़ा,

चाहिये। यह इस तरह बाँधना चाहिये, कि मिट्टी ठीक अपने स्थान पर चिपकी रहे। सूख जाने पर इसी तरह दूसरे कपड़ेका बैण्डेज देना चाहिये। इस तरह बार बार बैण्डेज बदलते बदलते मिट्टी घावके भीतरसे रस और पीब खींचकर बाहर निकाल दिया करती हैं और इसी वजहसे अन्य दवाओंकी अपेक्षा मिट्टीसे घाव जल्दी सूखता है। (A. Just)

(३६) श्रीयुत के० एल० शर्मा बी० एल० ने अपनी बनाई (Practical Nature Cure) नामक पुस्तकमें सब तरहकी तकलीफें और दर्द तथा घाव और जखम (Pains. wounds sores) के सम्बन्धमें जो लिखा है, वह नीचे दिया जाता है:—

हाइड्रोपैथी विधानके अनुसार शारीरिक व्यथा (Bodily pain) दवाकी अपेक्षा बहुत सहजमें आराम हो सकती है। ऐलोपेथिक दवाएं इन तकलीफों और दर्दोंको दमन नहीं करतीं, बल्कि कुछ दिनोंके लिये उन्हें शरीरमें दबा देती हैं और यही वजह है, कि शरीरमें यह बीमारी सञ्चित हो रहती है।

जबतक शरीरमें व्यथा अनुभव करनेकी शक्ति रहती है, तबतक मालूम होता है, कि शरीरके भीतर एक ऐसी जीवनी-शक्ति है, जिसके प्रभावसे अब भी रोगके आराम हो जानेकी सम्भावना है। शरीरमें जो सब विसदृश पदार्थ Chronic भावसे जमे रहते हैं, वे सभी विसदृश पदार्थ ज्यादा गर्मी पानेको वजहसे उत्तेजित होकर फिर नये रूपमें Acute होकर शरीरमें तकलीफ पैदा कर देते हैं। इस तकलीफको दूर कर देना हाइड्रोपैथीके

ठये वहुत ही सहज है। हाइड्रोपैथी चिकित्सासे वह गर्मी क्रमशः सारे शरीरमें फैल जाती हैं और मल-मूत्र और घावके रूपमें शरीरसे निकल जाती है। घाव या दर्द न होने पर सिर्फ कीचड़ या गीले कपड़ेके वैण्डेजसे ही आराम हो जाती है। जो सब दूषित पदार्थ शरीरमें इकट्ठे होकर घाव या दर्द पैदा करते हैं, कीचड़ या पानी उन सबको शोषण कर लेता है। एक वैण्डेज गर्म हो जानेपर जख्मवाली जगह पर ठण्डे पानीसे धोकर उसपर एक नया वैण्डेज फिर दे देना चाहिये।

जब घाववाली जगहका दर्द बहुत ज्यादा होता है, उस समय केवल ठण्डे पानीका कम्प्रेस उसे अच्छा कर सकता है।

किसी जगह पर चोट लगने पर पानी या कम्प्रेस खूब कस-कर अर्थात खूब जकड़ कर बांधना पड़ता है या उस वैण्डेज समेत स्थानको पानीमें डुबो रखना पड़ता है। उसपर बीच बीचमें स्टीम-वाथ देना पड़ता है। पर्यायक्रमसे गरम और ठण्डा पानी ढालनेसे (Alternate application of heat & cold) भी कभी कभी अच्छा फायदा दिखाई देता है।

जब जखमवाली तकलीफ बहुत ज्यादा हो जाती हैं, उस समय एकदम उपवास अथवा बहुत थोड़ी मात्रामें हल्का भोजन करना उचित है और इसके साथ ही साथ थोड़ा थोड़ा ठण्डा पानी पीना उचित है।

किसी तरहकी पुरानी (Chronic) बीमारी या जखमकी हाइड्रोपैथीके अनुसार चिकित्साके समय सबको याद रखना उचित

है, कि बाथ लेते लेते जब रोगीकी जीवनी-शक्ति बढ़ती है, उस समय वह (Chronic) बीमारी नये रूपमें (Acute) होकर उस रोगकी तकलीफ बढ़ा दे सकती है। इस तरह तकलीफ बढ़ने पर समझना चाहिये, कि रोग आराम होनेकी ओर जा रहा हैं और उसपर नियमित बाथ और बैण्डेज देते रहना चाहिये। जिस बाथ लेनेके कारण तकलीफ अर्थात Curative crisis आता है, वही बाथ उस Curative crisis को दबाता है। अतएव, इस तरह रोग बढ़ना देखकर किसीको जल-चिकित्सा छोड़ न देनी चाहिये। इस रोग-उपशम-संकटके समय भोजनके सम्बन्धमें नियम अथवा उपवास करनेसे यह Crisis का कष्ट बहुत जल्द दूर हो जाता है।

इस संकटका (Crisis) समय Acute या नयी बीमारीकी जैसी चिकित्सा होती है, वैसा ही करना चाहिये।

एक और भी जरूरी बात है, कि हाइड्रोपैथी चिकित्साके समय तलपेट या लिङ्ग मूल पर बाथ देते देते बहुत बार इन सब जगहोंमें या उसके पास कुछ खुजली या घाव जैसा दिखाई देता है, ऐसे घाव चिकित्साकी पहली अवस्थामें ही अकसर दिखाई देते है। यह देखकर डरसे हाइड्रोपैथी चिकित्सा बन्द न करनी चाहिये। इस समय नर्म कपड़ेकी सहायतासे और कम घस घसकर बाथ लेते लेते इस ढङ्गके नये घाव आराम हो जाते हैं।

———

छठा परिच्छेद ।

आरोग्य समाचार ।

(१) हाइड्रोपैथी विधानके अनुसार डेढ़ मासका मरा बच्चा फिरसे जी उठा ।

कलकत्ता २०।ए कालीप्रसाद चक्रवर्त्ती स्ट्रीट, बागबाजार, मेरे निजके मकानकी सत्य घटना ।

सांस लेना, छोड़ना तथा नाड़ीकी चाल बन्द होकर मृत्युके कुछ देर बाद ही केवल पानीके नाना प्रकारके प्रयोगसे अर्थात् मरे मनुष्यको जिलाया जा सकता है, इसका ज्वलन्त प्रमाण स्वरूप यह सत्य घटना हम अपने देशके सर्वसाधारण तथा खासकर डाक्टर कविराज वगैरहके सामने रखते और इसपर खूब ध्यानसे विचार करनेका अनुरोध करते हैं।

ऊपर लिखा डेढ़ महीनेका बच्चा [illegible] घण्टेमें [illegible] बार एकदम मृत होने बाद हर बार पानीके प्रयोग द्वारा, हमारे अपने हाथसे और हमारी आँखोंके सामने, विचित्र आश्चर्य्य रूपसे पुनर्जीवित हुआ है। यह घटना यदि हमलोगोंके आँखोंके सामने और निज हाथोंसे न होती तो कभी विश्वास नहीं करते। जो हो, इस नयी सत्य घटनाने हमलोगोंको [illegible] साथ ही साथ एक अच्छा नया चिकित्सा [illegible] है—जिसकी सहायतासे [illegible] और चिकित्सकोंको उचित है, कि मनुष्यके मरने बाद भी [illegible]

ऐसी प्रक्रिया द्वारा उसे फिरसे जीवित करनेकी चेष्टा करें हमारी तो दृढ़ धारणा हैं, कि Vitality या जीवनी-शक्ति रहते रहते एकाएक हार्ट-फेल होकर या हृदयकी धड़कन बन्द होकर जितनी मृत्यु हुई है, कमसे कम उन मनुष्योंको तो अवश्य ही मृत्यु होनेके बाद तुरन्त पानीकी इस प्रक्रिया द्वारा अवश्य जिलाया जा सकता था। हमारी यह धारणा शून्य कल्पना नहीं है, बल्कि इसका प्रत्यक्ष प्रमाण स्वरूप नदिया जिलाके अन्तर्गत कुष्टिया महकमाके स्वनामधन्य डाकृर श्रीयुत बाबू गोकुलचन्द्र मण्डल एल० एम० एस० महाशय द्वारा प्राप्त इसी तरह मृत अवस्थासे हाइड्रोपैथी विधानके अनुसार जलकी प्रक्रिया द्वारा एक तीन मासके मृत मारवाड़ी शिशुको जीवन प्राप्त हुआ हैं (Case No 3) तीन नम्बरकी घटना पढ़िये। ये दोनो घटनाएँ ही हम नीचे देते हैं।

हमारे अपने घरकी घटना।

१६२४ की १२ वीं सेप्टेम्बर शुक्रवारको सवेरे मेरी तीसरी कन्याका डेढ़ महीनेका बच्चा खींचन और अकड़न Cyanosis रोगसे बीमार पड़ा। बच्चोंकी इस बीमारीको हमलोग चुड़ैल लगना कहते हैं। पहलेसे ही सर्दीकी बीमारीके कारण इस दिन ८॥ बजे बच्चेने आठ दश बार हाथ पैर खींचे और इसके बाद उसका समूचा शरीर नीला पड़ गया, कलेजेकी धड़कन बन्द हो गयी और नाड़ीका भी पता नहीं रहा। उसके शरीरपर

मृत्युके सब लक्षण दिखाई देने लगे। मृत शिशुकी माता, मेरी कन्या पछाड़ खाकर गिरने और रोने लगी। अब लाचार हो, हमलोगोंने बच्चेके माथे पर अनवरत ठण्डा पानी, आँखोंपर ठण्डे पानीका छींटा और छातीसे नाभी तक एक बार गर्म और एक बार ठण्डा पानी मालिश करना आरम्भ किया तथा पैरके तलवेसे घुटनेतक सिर्फ गर्म पानीकी मालिश आरम्भ की। पहली बार मृत्युके २०।२५ मिनिट तक यही प्रक्रिया करनेका यह परिणाम हुआ, कि बच्चेका वक्षःस्थल कुछ कांपने लगा और धीरे धीरे सांस प्रश्वास भी लौट आया और रक्त-शून्य चेहरे तथा सब शरीरमें फिर खूनका दौरान शुरू हुआ। इस तरह पुनर्जीवित अवस्थामें तीस चालीस मिनिट तक रहने बाद फिर खींचन और अकड़न आरम्भ हुई। उस तरह खींचन और अकड़न उस दिन सवेरेके ८॥ बजेसे दूसरे दिन रातके ३॥ बजे तक ३० बार हुई। इन तीस बारोंमें नौ बार तो पहलेकी तरह ही साँस, धड़कन और नाड़ीकी चाल बन्द हो गयी तथा हाथ पैर, चेहरा, आँखें सब रक्त-शून्य और :नीले होकर बच्चा बार बार मरने लगा और हमलोग ठीक ऊपर लिखे ढङ्गसे बार बार पानीका प्रयोग कर उसे जीवित करने लगे। इस बीचमें दो बार स्टीम बाथ देकर उसके शरीरसे पसीना निकाला गया और एक बार ग्लाइसरिनकी पिचकारी देकर दस्त साफ कराया गया स्टीम-बाथसे पसीना निकालने और पिचकारीसे दस्त देनेसे बच्चेको बहुत फायदा हुआ। स्टीम-बाथ

साफ करानेके परिणामसे अकड़नका दौरा बहुत देर बाद होने लगा। दूसरे दिन १३ वीं सेप्टेम्बरको आठ बजे दिनके समय बच्चेको एक बार धनुष्टंकार (पीठकी ओर धनुषकी तरह अक जाना) हुआ। इस बार भी उसी तरह ठण्डे और गर्म पानी प्रभावसे वह भी अकड़न दूर हुई और इसके बाद किसी तरहक आक्षेप या अकड़न नहीं हुई। १२ वींसे लेकर १६ वीं सेप्टेम्ब तक बच्चेके तलपेट पर रोज दो बार कीचड़का कम्प्रेस औ बैण्डेज और दो बार समस्त शरीरसे स्नानके परिणाम-स्वरू बच्चा धीरे धीरे अच्छा हो गया और अब उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा है। आजतक रोज उसे दो बार कर ठण्डे पानीका बाथ दिया जाता है।

इस घटनाके समय १३ वीं सेप्टेम्बरसे २० सेप्टेम्बर तक बच्चेको केवल पानी और कागजी नेबूका रसके साथ पर्याय-क्रमसे मिश्रीका ठण्डा और गर्म शरबत पिलाकर रखा गया।

यहाँ यह कह देना भी आवश्यक है, कि मेरे हाइड्रोपैथी सीखनेके ८ वर्ष पहले मेरी इसी कन्याका पहला पुत्र ठीक इसी तरहकी बीमारीमें मर गया और हमलोगोंने कुछ भी विलम्ब न कर उसका श्मशानमें सत्कार कर दिया। कितने असंख्य नर-नारी इस तरह हत्‌पिण्डकी क्रिया बन्द होनेके कारण फिरसे जीनेकी सम्भावना रहने पर भी मुर्दा समझ कर श्मशानमें भस्म कर दिये जाते हैं—इसका क्या ठिकाना है ?

ऊपर बताये हुए बच्चेकी चिकित्साके समय १४ न० काली

साद् चक्रवर्त्ती स्ट्रीटके रहनेवाले श्रीयुत डाक्टर कुञ्जलाल दास ल० एम० एस० और बागबाजार, बसुपाड़ाके निवासी, सुविज्ञ मियोपैथिक चिकित्सक श्रीयुत अक्षयकुमार मित्र महाशय, नों ही उपस्थित थे और यह घटना उनकी आँखोंके सामने ई थी।

इस मृत शिशुके पुनर्जीवनके सम्बन्धमें उसके पिता भूतपूर्व गाली रेजिमेण्टके सूबेदार मेजर और अब सब डिप्टी कलक्टरने मृतबाजार पत्रिकामें जो पत्र लिखा था, वह १६२४ के २७ प्टेम्बरके अमृतबाजार पत्रिकामें प्रकाशित हुआ है। वह विकल रूपसे नीचे छापा जाता है।

RESTORED TO LIFE AFTER DEATH BY HYDROPATHY.

THE AMRITA BAZAR PATRIKA.

Calcutta, September 27, 1924.

A TRUE STORY.

Babu Durgapada Banerjee, Sub-Deputy Collector writes, as follows from Burdwan :—

"Hairs stand on end as we learn that a dead man has revived and I fail to express myself in the way I should do, to narrate a true case where life was infused back into a still corpse not once but 30 times (if not more) in course of 20 hours from 8-30 A. M. to 3-30 A. M. and that not by any medical talent, nor with the

of a single drop of medicine but by simple applications of Earth and Water.

On the morning of Friday. the 12th Sept. 24, my son child aged one month and a half began to have cyanotic fits, and shortly after all actions of the heart stopped,—the pulse ceased to beat. The first attack and nine similar attacks continued for half an hour to three quarters. There had been another 20 attacks of short duration (3 to 5 minutes). Cyanosis or Blue disease is what is known in popular Bengali as "Pechoy pawa"—i. e. to be under the influence of a ghost, You will wander that one and all the attacks were cured by incessant sprinkling of cold water over the head, chest and the eyes and immersion of the lower body in hot water always followed by frequent rubbing. The child was given two enemas and two steam-baths—one in the afternoon and the other at night. With persevering application of water, the child was seen slowly to regain its breath ; then it moved,—and life flowed all over. We, all of us know, that it is a serious disease and more than 99 percent of such cases are fatal. We usually run to Doctors, to Ojhas, though we have Dr. Water and Dr. Heat beside us who by their alternate applications

cure not only such ills but "all sorts of diseases" as Mr. R. C. Chatterjee. B. L. of 20-A, Kaliprosad Chakrabarty Street, Calcutta--the author of the Bengali Book,—Hydropathy or Jalachikitsa"—(under whose guidance the treatment was carried on) says and depicts in his book. The child had an attack of something like Tetanus the next morning which too was cured by Water and Heat. Let me add that my first child, within a month of its birth, was attacked with a similar malady and expired and within an hour before any doctor could be called in.

I had no faith in such simple treatments and I thought it to be a drudgery and of no consequence. But now I declare, from my heart of hearts, that this system of Hydropathic treatment is full of Scientific Truth—a thing not to be ignored and beseech any body and every body to adopt this treatment at home which will save them money, save them time, save them trouble, nay save them from imminent death. Two medical gentlemen viz Dr. A. K. mitter, (Homeopath) and Dr. Kunjalal Dass. L. M. S. (Allopath) attended the case and remarked "It is a great lesson —a new lesson altogether to us—to see wh[illegible] miracles water can perform. Many cases of [illegible]

from sudden heart-failure or similar causes can be prevented by similar processes of water as in this case."

(२) दाहिने हाथकी तीन अंगुलियां जल जाना—सन १३३० फसलीकी दीवाली—कालीपूजाके दिन रातमें आगसे मेरे विचले लड़केके दाहिने हाथकी तीन अँगुलियाँ जलकर उनमें बहुत जलन और दर्द होने लगा। जलते ही एक गमलेमें ठण्डे पानीके भीतर दाहिने हाथकी कलाई तक डुबो रखनेसे लगभग पौन घण्टेमें, उसकी जली अँगुलियोंकी जलनकी तकलीफ सब गायब हो गयी। जलनके बाद जो दर्द थी, उसके लिये रातभर उन तीनों अँगुलियोंमें जल-पट्टी बाँधकर रखनी पड़ी थी। दूसरे दिन सवेरे देखा गया, कि अँगुलियाँ जलकर जो लाल हो गयी थीं, वह सब लाली आराम होकर अँगुलियोंका स्वाभाविक रंग लौट आया और फिर उसमें कोई तकलीफ न रही।

(३) कुष्टिया महकमा, जिला नदियाके डाक्टर श्रीयुत बाबू गोकुलचन्द्र मण्डल एल० एम० एसने एक मोरवाड़ीके मृत शिशुके जीवन-लाभके सम्बन्धमें अमृतबाजार पत्रिकाके सम्पादकको जो पत्र लिखा था, पाठकोंकी अवगतिके लिये उसका अनुवाद नीचे छापा जाता है।

श्रीयुत सम्पादक, अमृतबाजार पत्रिका, कलकत्ता।

महोदय,

हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्सा द्वारा एक रोगीके आश्चर्य-

जनक रूपसे आरोग्य होनेका समाचार लिखता हूं। १७ अक्टूबर १९२४ को लगभग २ बजे रातके समय यहाँके एक मारवाड़ी व्यापारी दौलतराम अगरवालाके यहाँ मैं बुलाया गया। वहाँ जानेपर मैंने देखा कि दौलतराम बाबूका लगभग तीन मासका पोता बड़ी ही संकटापन्न अवस्थामें है। श्वास प्रश्वासकी क्रिया रुकी हुई तथा हृदयकी गति अनियमित, तेज और बन्द ही होना चाहती थी। ओठ वगैरह काले पड़ गये थे। मैंने तुरन्त लड़केको पानीके टबमें रख दिया और जर्मनीके लुई कुनेका तरीका काममें लाने लगे। ५।६ मिनिटके बाद कष्टसे साँस चलने लगी। १५ मिनिटोंके बाद लड़का टबसे निकाल कर बिछावन पर रखा गया और उसके तलपेटपर पानीकी पट्टी दी गयी। आध घण्टे बाद फिर सांस रुकी। इसके बाद आक्सिजन दिया गया और सांस फिर लौट आयी। इस तरह प्रत्येक आध घण्टे पर सांस रुकती और फिर लौट आती थी। सवेरेसे आध घण्टेके बदले सांस रुकनेका समय कुछ बढ़ने लगा और १८ तारीखकी दोपहर तक सांस अच्छी तरह पर कष्टसे चलने लगी। तीसरे पहर लड़केको हलका सा बोखार आ गया जो रातमें छूट गया। १९ वींको सवेरे श्वास-प्रश्वास स्वाभाविक थी तथा चेहरेका रङ्ग भी लौट आया। दस्त आनेके लिये ग्लिसरीनकी पिचकारी दी गयी पर कोई लाभ न हुआ। तल-पेटपर ठण्डे पानीकी जल-पट्टी बराबर दी जाती थी। १९ वीं सवेरे लड़केको ४।५ दस्त हुए। इसके बाद यह ल-

है। मैं यह कह देना चाहता हूं, कि समस्त इलाजमें खानेकी कोई दवा नहीं दी गयी। केवल ग्लिसरीनकी पिचकारी और आक्सिजन दिया गया था। लगभग २३ वर्षोंके इलाजके तजुरबेसे मैं कह सकता हूं, कि यह लड़का ऐलोपैथिक मतके किसी तरहके इलाजसे मृत्युके मुखसे नहीं बच सकता था।

कुष्टिया
२१ नवेम्बर १६२४ } आपका—
गोकुलचन्द्र मण्डल एल० एम० एस०

(४) हवड़ा झिंथिरा गांवकी एक स्त्रीका पैर गर्म फेन गिर कर जल गया था, वह कैसे अच्छा हुआ—भातकी हाँड़ी उतारते समय हाँड़ी फस गयी और इसी वजहसे फेन और माँड़ गिरकर झिंथिरा गांवके श्रीयुत अभयपद चट्टोपाध्यायकी स्त्रीका एक पैर जल गया तथा बहुत दर्द और तकलीफ होने लगी। जलनेके साथ ही उसके अभिभावकोंने हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्सा पुस्तकमें लिखे विधानके अनुसार उस जले पैरपर तालावके पानीके नीचेकी खूब तर मिट्टी थोप दी। घण्टे भर बाद ही उसके पैरकी सब जलन और तकलीफ दूर हो गयी।

(५) चूहा काटनेके कारण खून बहना और सरमें चक्कर—मालूम होता है सन‌ं १६०५ फसलीमें, उस समय हम १२४ न० मस्जिद बाड़ी स्ट्रीटमें रहते थे, एक

दिन रातके दो बजनेके समय जब हम गाढ़ी नींदमें सो रहे थे, उसी समय हमारे दाहिने पैरके अँगूठेमें चूहेने काट लिया। इस वजहसे तुरन्त नींद खुल गयी और पैरसे सरतक भन्ना उठा। मैंने उसी समय और कुछ न मिलनेके कारण जनेऊसे ही घुटनेके नीचे कसकर बांध दिया। इसके बाद कटी हुई जगहको ठण्डे पानीमें डुबा रखा और रगड़ना आरम्भ किया। रगड़ते रगड़ते आध घण्टेमें सब जलनकी तकलीफ दूर हो गयी और काटी हुई जगह पर पानीसे भिंजाकर एक चीथड़ा रख देनेसे कई घण्टोंमें ही सब तकलीफें दूर हो गयीं। इसके बाद वह जगह फिर नहीं फूली और न वहाँ कोई घाव ही हुआ। यह लगभग २२-२३ वर्ष पहलेसे ही हम जानते थे, कि किसी विषैले जानवरके काटनेकी दवा पानी ही है।

(६) टाइफायड बोखार और न्यूमोनिया—

मेरी मझली लड़कीकी बड़ी कन्याको गत १६०४ की ७ वीं दिसम्बरको बोखार आया। १६ वें दिन जब टाइफायडके साथ न्यूमोनिया भी मालूम हुआ, तब मेरी कन्याने मेरे पास पत्र लिखा और इस लड़कीको देखनेके लिये मुझे बुलाया। मेरे ज्येष्ठ पुत्र निर्मल और मैंने जाकर देखा कि रोगिनीको तेज टाइफायड बोखार और दाहिने ओरकी छातीमें न्यूमोनियाकी इतनी तकलीफ है, कि वह करवट तक नहीं ले सकती। इस समय तक ऐलोपैथिक दवाएँ खिलाना और उसीकी मालिश चल रही थी।

हमलोगोंने ऐलोपैथिक दवा बन्द कर पहले

तीन घण्टेतक जलपट्टी दी। इससे रोगिनीका पेट फूलना बन्द होकर उसे दस्त साफ आया और पेशाब भी खुलासा होकर बोखार १०४ डिगरीसे उतरकर १०० डिगरी हुआ। उसके बाद स्टीम-बाथ, स्पाइन-बाथ, होल-बाथ और छाती पर जलपट्टी पाँच दिनोंतक देनेसे रोगिनीका बोखार छूट गया। उसके शरीरकी गर्मी घटकर ६७ डिगरी हो गयी और वह धीरे धीरे एकदम आराम हो गयी। बोखार छूटनेके बाद पांच छः दिनों-तक उसे भात नहीं खिलाया गया।

इस बीमारीके कई दिनोंमें उसे मिश्रीका शरबत (नेबूके रसके साथ) मठा, नारियलका पानी इत्यादि खानेको दिया जाता था।

---

(७) १७ महीनेका पुराना डिस्पेप्शिया और उदरामय।

बाबू राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय बी० एल० समीपेषु—असंख्य प्रणामके बाद निवेदन है, कि :—

आन्तरिक सन्तोष और प्रसन्नतासे आपसे निवेदन करता हूं, कि मेरी तीन वर्षकी कन्या १७ महीनोंसे पुरानी पेटकी बीमारी भोग रही थी। पर आपकी रचित "हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्सा" में बताये विधानके अनुसार सिर्फ पांच दिनोंमें अच्छी हो गयी है। सिर्फ तलपेट पर ठण्डे पानीकी पट्टीसे

यह असाध्य साधन किया है। मेरा अपना डिस्पेप्शिया भी आपके परामर्शके अनुसार बाथकी सहायतासे अच्छा हो गया है। आपकी इस पुस्तकने बङ्गालके सर्वसाधारणका कितना उपकार किया है, यह इस क्षुद्र लेखनीसे हम नहीं लिख सकते। इति २री जनवरी १९२५।

(हस्ताक्षर) श्रीकन्हाईलाल विश्वास
वेलिफ स्माल काज कोर्ट, कलकत्ता।

(८) एक रातमें ग्रन्थिवात आरोग्य—श्रीयुत लक्ष्मणचन्द्र दास (कलकत्ता छोटी अदालतके वकील श्रीयुत नृत्यगोपाल घोष बी० एलके मुहर्रिर) को कचहरीमें ही यह बीमारी हो गयी और वे तकलीफसे छटपटाने लगे तथा उनकी चलने फिरनेकी शक्ति भी चल गयी। हाइड्रोपैथी विधानके अनुसार उस रोगवाले घुटनेमें कीचड़का कम्प्रेस देते ही एक घण्टेमें सब तकलीफ दूर गयी और रातभरमें वह वात रोग एकदम अच्छा हो गया।

(९) एक दिनमें वात आरोग्य—मेरे ज्येष्ठ पुत्र श्रीमान निर्मलचन्द्र चट्टोपाध्याय बी० एल० को कुछ दिन पहले वात रोग हुआ। दाहिने पैरके घुटनेमें इस तरह वातने पकड़ा कि उठना बैठना कठिन हो गया। पहले तो डूश देकर पेट साफ करा दिया गया। इसके बाद रोगवाली ....

नीचेको मिट्टीका कम्प्रेस देनेपर रातभरमें यह वात रोग एकदम अच्छा हो गया। इसके दूसरे दिनसे ही वे घूमने फिरने लगे।

(१०) चूहा काटनेसे समस्त रक्त दूषित होना, दो मासतक १०३ डिगरी बोखार और संकटापन्न अवस्थासे ७ दिनमें आरोग्य—

मेरे ज्येष्ठ पुत्रकी सास ४८ नं० दुर्गाचरण मित्र स्ट्रीट, कलकत्ताके रहनेवाले श्रीयुत अमरेन्द्रनाथ चक्रवर्त्ती महाशयकी स्त्रीको चूहेने काट लिया और उनकी ऊपर लिखी अवस्था हो गयी। कलकत्तेके बहुतसे बड़े बड़े डाक्टरोंने दो महीने तक इलाज किया और कितने ही इंजेक्शन दिये गये पर बीमारी लगातार बढ़ती ही गयी। अन्तमें डाक्टरोंने कहा कि "खूनमें जहर फैल जानेके कारण रोगिनीकी संकटापन्न अवस्था है—अच्छी होंगी, कि नहीं, नहीं कहा जा सकता।" ऐसी दशामें घोर अनिच्छासे मेरे व्याही महाशय जल-चिकित्साकी शरणमें आये।

इसके बाद जल-चिकित्साके मतसे हिप-बाथ और समग्र स्नानके प्रतापसे मेरे उक्त व्याही महाशयकी स्त्री एक सप्ताहमें एकदम आरोग्य हो गयीं और मेरे व्याही महाशय भी इस वृद्ध अवस्थामें :विपत्नीक स्वरूप आसन्न दुश्चिन्ताके हाथोंसे छुटकारा पा गये।

(११) मलेरिया बोखार १०५।१०६ डिगरी—

मेरे तृतीय पुत्र श्रीमान प्रतुलचन्द्र १९२४ दिसम्बर महीनेके

अन्तमें मेरे परिवारवालोंके साथ मेरे मामाके घर हबड़ा—नतीबपुरमें विवाहके उपलक्ष्यमें गये। उन्हें वहाँ पाँच छः दिन रहना पड़ा। उस समय नतीबपुरमें मलेरियाका बड़ा जोर था। वहाँसे लौट आनेके ८ दिन बाद उन्हें भी मलेरिया बोखार हो गया और वह बोखार १०५।१०६ डिगरी तक बढ़ने लगा, हाइड्रोपैथिक मतसे—नीचे लिखे अनुसार उनका इलाज करनेपर बिना क्विनाइन या किसी दूसरी तरहकी दवा सेवन किये उनका यह बोखार१० दिनोंमें एकदम अच्छा हो गया।

चिकित्सा—सवेरे ६ बजनेके समय तलपेट ठण्डा कर अर्थात हिप-बाथ देने बाद समग्र स्नान। दिनमें तथा रातमें तीन बार तलपेट पर ठण्डे कीचड़का प्रलेप। बीच बीचमें गले और छाती पर ठण्डे पानीका कम्प्रेस। बाथकी सहायतासे दस्त साफ न होनेकी वजहसे दो दिन कुछ गर्म पानीका डूश देनेसे बहुत सा मल निकल गया।

पथ्य—जबतक बोखार तेज था, तबतक ठण्डा पानी, मिश्रीका शरबत (नेबूके रसके साथ) और दही या मठाके सिवा उन्हें कुछ न दिया गया। दस दिनोंके बाद जब बोखार छूट गया, तब भी ५।६ दिनोंतक इसी तरह पथ्य दिया जाता रहा और इसके साथ ही कुछ फल मूल दिया जाने लगा। प्रायः १५।१६ दिन बाद उन्हें भातका पथ्य दिया गया।

(१२) पुराना (Chronic) मलेरिया

(हवड़ा) झिंथिया निवासी प्रसिद्ध कथक श्रीयुत अभयापद चट्टोपाध्याय १३२१ फसलीमें पूजाके बाद पासके ही गाँवमें किसी रिश्तेदारके घर गये। वहींसे मलेरिया बोखार ले आये। देशमें कई दिनों तक बोखारमें दो बार स्नान करनेसे बोखार तो अच्छा हो गया पर आठ दस दिनोंतक अन्न खाते खाते फिर बोखार दिखाई दिया। इससे उनके रिश्तेदार डर गये और स्नान बन्द करा ऐलोपैथिक मतसे क्विनाइन इञ्जेक्शन दिया गया और क्विनाइन खिलाया गया। इससे बोखार तो बन्द न हुआ, बल्कि बराबर बोखार होते होते वह बहुत कमजोर हो गये और हाथ पैर सफेद हो गये। ऐसी अवस्थामें उनके पिताने उन्हें मेरे मकान पर कलकत्तेमें भेज दिया। बोखार रहने पर ही तथा अगहन पूसका महीना जाड़ेका दिन रहने पर भी सवेरे शाम दिनमें दो बार तलपेट ठण्डा कर स्नान करनेकी वजहसे दो सप्ताहमें वे एकदम अच्छे हो गये और चेहरा बदल गया। बीमारी अच्छी न हो जाने तक उन्हें एकदम अनुत्तेजक आहार अर्थात फल मूल, मठा आदि दिया जाता था।

---

(१३) डबल न्यूमोनिया।

चौबीस परगना—खरदहासे श्रीमान सी० सी० राय० एम० एम० पी० एल० एच० एम० एस, अपने ता० २६ फरवरी, १९२५ के पत्रमें लिखते हैं :—

प्रिय महोदय;

यह कहते मुझे गर्व होता है, कि आपकी बङ्गलामें लिखी हाइड्रोपैथीकी पुस्तककी एक प्रति मेरे पास है। इलाजका ढङ्ग वास्तवमें सर्वसाधारणके लिये बहुत ही फायदेमन्द और साथ ही खर्चमें भी किफायतवाला है।

मुझे लिखते हुए अत्यन्त हर्ष होता है, कि तलपेट पर कीचड़का कम्प्रेस और सारी छाती पर ठण्डे पानीका पैक दो दो घण्टे तक दिनमें दो बार देनेसे गत सप्ताह मेरे हाथोंसे डबल न्यूमोनियाका एक रोगी अच्छा हो गया।

ता० २६ जनवरी १९२५

आपका सुहृद

सी० सी० राय—

आपके नये विज्ञानका एक प्रेमी—

(१४) काला-ज्वर, कमला, डिस्पेप्शिया—जल-चिकित्सा आरम्भ होनेके पहले जिस रोगीको ३३ इन्जेक्शन हुए थे।

श्रद्धेय बाबू राखालचन्द्र बन्द्योपाध्याय—

महाशय, मैं बड़े आनन्दके साथ लिखता हूं, कि मेरा [illegible] सुबोध कुमार साहा गत १४ वीं नवम्बरसे [illegible]

११

चिकित्साके अधीन रहनेके कारण उसकी बीमारी रुपयेमें बारह आने अच्छी हो गयी। वह आज एक वर्षसे लगातार डिस्पेप्शिया कमला और अविराम काला-ज्वर भोग रहा था। ऐलोपैथी और कविराजी चिकित्सासे विशेष कोई फल नहीं हुआ। आपके उपदेशके अनुसार तीन दिनोंतक पौन घण्टेके हिसाबसे जल-पट्टी देना और इसके बाद एकबार रोज सब शरीरसे स्नान करा देनेसे उसे दस्त साफ आने लगा और आज दो दिनोंसे बोखार नहीं आया है। आँखका पीलापन लगभग आधेके अच्छा हो गया और रोगी आशातीत रूपसे आराम मालूम कर रहा है। मेरा विश्वास है, कि और तीन चार दिनोंमें ही रोगी एकदम अच्छा हो जायगा। आजसे उसे बाथ-टबमें बाथ देनेका प्रबन्ध किया हैं। इस घटनासे मेरी धारणा हो गयी हैं, कि जल-चिकित्सा जादूकी तरह काम कर सकती है।

निवेदक—श्रीउपेन्द्रनाथ साहा

१३ नवेम्बर १९२४] १० न० सक स्ट्रीट, कुम्हारटोली, कलकत्ता

इस रोगीके नजदीकी रिश्तेदार डाक्टर श्रीयुत प्रफुल्लनाथ साहा, सब ऐसिस्टेण्ट सार्जन, बारादी (जिला नदिया) ने हमसे मिलकर कहा, इस रोगीको एक वर्षमें २७ ऐण्टिमनि इञ्जेक्शन (Antimoni injection और ६ ureas stabiminia injection) दिया गया और कलकत्तेके प्रसिद्ध श्रीयुत श्यामादास कविराजका २॥ महीनेतक इलाज किया गया, पर किसी तरह उसका रोग अच्छा नहीं हुआ ; परन्तु आश्चर्यका

विषय है, कि हाइड्रोपैथी चिकित्सासे केवल १६ दिनोंमें यह रोगी एकदम अच्छा हो गया।

हालमें खबर मिली है, कि उस रोगीका काला-ज्वर एकदम अच्छा हो गया। वह अब भी दिनमें दो बार हिप-बाथ लिया करता हैं। इसी वजहसे उसका स्वास्थ्य इतना बढ़िया हो गया है; जितना पहले कभी न था।

ग्रन्थकार—१२।१२।२५

(१५) मृत्युके दो घण्टे बाद मृत-व्यक्तिका पुनर्जन्म।

[२४ परगना खासपुर निवासी श्रीयुत बाबू जीतेन्द्रनाथ राय महाशयने नीचे लिखी सत्य घटना मुझसे वर्णन की है]।

जिला खुलना सबडिवीजन सातक्षीरा, माधवकाटी ग्राम निवासी श्रीयुत बाबू मणीन्द्रनाथ महाशयके पिता बहुत दिनों तक बोखार भोगते भोगते मर गये। मर जाने बाद उन्हें कपड़ेसे ढँक कर आँगनमें रखा गया। दाह करनेके लिये ले जानेके वास्ते आदमियोंको बुलानेमें प्रायः एक घण्टेका समय लग गया। इस बीचमें ही धीरे धीरे पानी बरसना आरम्भ हो गया। पानी बरसना बन्द होनेपर श्मशान ले जाना स्थिर हुआ और शव ले जानेवाले पानी खुलनेकी राह देखने लगे। इस तरह लगभग दो घण्टे तक लगातार उस मुर्देपर पानी की धारा पड़ती रही। इसके बाद देखा गया, कि मुर्दे

कुछ कुछ हिल रहा है। अब अच्छी तरह परीक्षा करने पर मालूम हुआ, कि मुर्दे में जान लौट आयी हैं और मुर्दे के नाकसे कुछ कुछ सांस भी चल रही है। इसके बाद उनकी आँखों और चेहरे पर पानीका छींटा देने और ठण्डा पानी पिलानेसे वे बच गये। उस समय उनकी उम्र ६६।६७ वर्षकी थी। इस घटनाके बाद लगभग दस वर्ष तक वे और जीवित रहे।

इस सत्य घटनासे और इस पुस्तकमें वर्णित और भी दो मृत बच्चोंके फिरसे जीवन-लाभकी घटनासे यही मालूम होता है, कि किसी मनुष्यके मर जानेपर भी यदि हाइड्रोपैथी विधानके अनुसार कायदेसे जल प्रयोग किया जाये तो कितने ही मृत व्यक्ति जी जा सकते हैं। सब जगह परीक्षा करनी चाहिये।

(१६) अजीर्ण, स्नायविक दौर्बल्य, सर घूमना और छातीमें धड़कन।

महाशय, मैं स्नायविक दौर्बल्य और अजीर्णका एक पुराना रोगी हूं। एक दिन शामको बोखार था, इसी समय सरमें चक्कर आने लगा और हृदय काँपकर एक अस्वाभाविक उत्तेजना पैदा हो गयी और वेहोश होनेकी नौबत आ पंहुंची। उस समय मेरे घरमें आपकी जल-चिकित्साके सम्बन्धमें आलोचना और परीक्षा चल रही थी। इसी अनुसार तलपेट पर एक भींजे कपड़ेकी पट्टी देते ही साथ ही साथ मेरे शरीरमें मानो विद्युतकी क्रिया हो गयी और सब उपसर्ग घट गये और दस

पन्द्रह मिनिटोंमें ही मेरे शरीरकी स्वाभाविक अवस्था लौट आयी। मानो समस्त स्नायु अपने अपने ठिकाने आ गये। मेरा दृढ़ विश्वास है, कि स्नायविक दौर्बल्यमें यह चिकित्सा अद्भुत फल दिखाती है। इति १३३१ फसली ता० १ ला माघ। दस्तखत—श्रीगुरुप्रसाद मुखोपाध्याय १०६।१ श्यामबाजार स्ट्रीट कलकत्ता।

(१७) एन्फ्लुएञ्जा और ज्वर।

७ नं० सिकदरपाड़ा लेन (जोड़ासांको) निवासी स्वनामधन्य श्रीयुत श्यामाचरण दत्त महाशयको (आजकल सुप्रसिद्ध इंडे बैङ्कके खजाँची) १६२५ के जनवरी महीनेमें यह रोग गया। वे हमारी जल- चिकित्साके विधानके अनुसार पेट पर ठण्डे पानीका कम्प्रेस और समग्र स्नानकी सहायतासे एकदम आरोग्य हो गये।

(१८) नया ब्राङ्काइटिस और १०४ डिगरी बोखार।

इन्हीं खजांची बाबूके रिश्तेदार (कलकत्ता बहू बाजार) ५ नं० पञ्चाननतला लेनके रहनेवाले श्रीयुत वनमाली आढ्य महाशयके दो पुत्रोंको इसी तरह ज्वर हुआ। हमारी चिकित्सामें रहकर समग्र स्नान और तलपेट और गलेमें ठण्डे पानीका प्रेसकी सहायतासे पूर्ण आरोग्य हो गये।

(१६) लीवर और स्प्लीनके साथ बोखार, कंवल रोग।

श्रीयुत बाबू राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय बी० एल० वकील कलकत्ता।

महाशय,

अत्यन्त प्रसन्नतासे आप पर प्रकट करता हूं, कि आपकी बनायी हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्सा पुस्तककी सहायतासे मेरे एक निकटस्थ अत्मीय श्रीयुत सुनिलकुमारचन्द्रका बोखार, लिवर, पीलापन और प्लीहा सब अच्छे हो गये। उनके पेट पर जल-पट्टी और कीचड़का प्रलेप देनेसे चार दिनोंमें उनकी सब बीमारियाँ अच्छी हो गयीं। इस ढङ्गसे जल प्रयोग और कीचडका बैण्डेज वास्तवमें बिजलीकी तरह काम करता है। आप यह पत्र इच्छानुसार काममें ला सकते हैं। ता० १०।१२।२४ दस्तखत—श्रीब्रजराज मल्लिक—५न० सिकदरपाड़ा लेन, जोड़ासाँको, कलकत्ता।

(२०) दमा और खांसी।

श्रीयुत बाबू राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय, बड़ाबाजार कलकत्ता।

संख्यातीत प्रणाम पूर्वक श्रीचरणोंमें निवेदन है, कि गुरु कृपासे और आपके आदेशानुसार व्यवस्थासे अब अच्छा हूं। आपके आदेश अनुसार सवेरे और शाम दोनों समय स्नान करते-मेरा दमा आधा घट गया है। बराबर सर्दी हो जाती थी।

अब नहीं होती। दमा भी अब रुपयेमें बारह आना अच्छा है, अब बहुत थोड़ी खांसी और नाक बीच बीचमें बन्द हो जाती है। जो हो, मैंने सर्दी, खांसी और दमाके लिये आयुर्वेदीय अन्यान्य इलाज खूब किये हैं। पर ऐसा लाभ किसीसे न हुआ। कुछ दिनोंमें आपको फिर सब हाल लिखूंगा। सन १३३१ फसली १६ पौष।

(दस्तखत—श्रीसुरेन्द्रनाथ दत्त,
फुलबेड़िया (हवड़ा)

(२१) भयंकर यक्ष्मा-कास आरोग्य।

"सर्वेण्ट" कलकत्ता अप्रेल १, १६२४ से उद्धृत :—

श्रीयुत सम्पादक, "सर्वेण्ट"

महोदय,

यदि सर्व-साधारणको यह समाचार न सुनाया जाये कि बाबू राखालचन्द्र चटर्जी बी० एल० वकील स्माल काज़ कोर्टकी व्यवस्थानुसार यक्ष्मा-कास (Tuberculosis) का रोग किस आश्चर्य ढङ्गसे अच्छा हुआ है, तो कर्त्तव्यकी अवहेलना होगी। मेरी स्त्री गत ६ मासोंसे यह प्राणघातक रोग भोग रही थी और चटर्जी महोदयका इलाज आरम्भ होनेके पूर्व तो मृत्युके मुखमें ही पड़ी हुई थी। रक्त-हीनता, पीलापन, रातका प्राण-घातक पसीना और लगातार बोखार, (१०० से १०२ डिगरी) और सभी भयंकर उपसर्ग जो इस बीमारीमें दिखाई देने चाहियें

गत चैत्र मासमें आपकी जल-चिकित्सा खरीद कर ध्यानसे पढ़ी। इसके पहले महात्मा गांधीकी (A. Guide to health) पुस्तक अच्छी तरह पढ़ी थी। अन्तमें गत १८ वीं ज्येष्ठको आपके लिखे अनुसार और जल-चिकित्साकी प्रथाके अनुसार बहुतसे चिकित्सक और आत्मीयोंके विरुद्ध दोनों शाम सरसे डुबकी मारकर स्नान कर जो लाभ हुआ है, वह आशातीत है और वह सर्वसाधारणकी जानकारीके लिये आप पर प्रकट करता हूं। सवेरे गङ्गा-स्नानका मुझे पहलेसे ही अभ्यास था। अब तीसरे पहर शामको यहाँतक कि रातके नौ या दस बजे भी फिर एक बार स्नान करता हूं और रोज सिज-बाथ (Sitz-Bath) लेता हूं। ऐसा करनेसे खूब नींद आती है, भूख बढ़ी है और अच्छी तरह हजम होता है। पेशाब रातमें आठ बार होता था, पर अब सिर्फ एक बार होता है। अब तेज़ प्यास वगैरह कुछ नहीं है। मेरी उमर ६० वर्षकी है। पर मनमें आता है, कि यदि कुछ वर्ष पहले यह विधान मालूम होता और इसी अनुसार काम करता तो जवानी ज्योंकी त्यों बनी रहती। आप सचमुच ही जगतकी उन्नतिके लिये अग्रसर हुए हैं। भगवानसे प्रार्थना है, कि उसकी शक्ति आपके इस उद्देश्यकी सिद्धिमें सहायता दे और आपको दीर्घायु रक्खे। इति

अनुगत — आशुतोष दे।

तैयार थे। डाक्टरोंकी दवाओंसे रोगिनीको कोई भी आराम न हुआ। यह सुनकर, कि चटर्जी महोदय, असाध्य रोगोंका बहुत सरलतासे इलाज करते हैं, मैंने हताश होकर रोगिनी को उनके इलाजमें सौंपा। ईश्वर तथा चटर्जी महोदयकी असाधारण चेष्टाको अनेक धन्यवाद है, कि मेरी स्त्रीके समस्त भयंकर उपसर्ग दूर हो गये और इलाजके १४।१५ वें दिनसे सिवा कमजोरीके और कुछ भी रोग नहीं रह गया है। यह कमजोरी अभी दूर नहीं हुई है, पर आशा है, यह भी शीघ्र ही दूर हो जायगी।

आपका—कालीपद मुखर्जी क्लर्क टी डिपार्टमेण्ट
मिसर्स डनकन ब्रदर्स एण्ड कम्पनी लिमिटेड
क्लाइव स्ट्रीट, कलकत्ता।

(२२) बहुमूत्र आरोग्य।

१०६ न० कलाइव स्ट्रीट, कलकत्ता
६ ठीं कार्त्तिक शुक्रवार १३३२ फसली

प्रणाम पूर्वक निवेदन है, कि,

लगभग तीन वर्षोंसे मैं बहुमूत्र रोग भोग रहा था। दो वर्ष पहलेका कठिन कारबङ्कल (Carbuncle) तो किसी तरह अच्छा हुआ, पर उसके बाद बहुतसे उपसर्ग, जैसे तेज प्यास धातुका पतलापन, मानसिक दुर्बलता, नींद न आना वगैरहसे जीवन्मृत अवस्थामें पड़ा था; परन्तु बहुत तरहकी चिकित्सा और बहुत व्यय करनेपर भी कुछ फायदा न हुआ।

गत चैत्र मासमें आपकी जल-चिकित्सा खरीद कर ध्यानसे पढ़ी। इसके पहले महात्मा गांधीकी (A. Guide to health) पुस्तक अच्छी तरह पढ़ी थी। अन्तमें गत १८ वीं ज्येष्ठको आपके लिखे अनुसार और जल-चिकित्साकी प्रथाके अनुसार बहुतसे चिकित्सक और आत्मीयोंके विरुद्ध दोनों शाम सरसे डुबकी मारकर स्नान कर जो लाभ हुआ है, वह आशातीत है और वह सर्वसाधारणकी जानकारीके लिये आप पर प्रकट करता हूं। सवेरे गङ्गा-स्नानका मुझे पहलेसे ही अभ्यास था। अब तीसरे पहर शामको यहाँतक कि रातके नौ या दस बजे भी फिर एक बार स्नान करता हूं और रोज सिज-बाथ (Sitz-Bath) लेता हूं। ऐसा करनेसे खूब नींद आती है, भूख बढ़ी है और अच्छी तरह हजम होता है। पेशाब रातमें ३।४ बार होता था, पर अब सिर्फ एक बार होता है। अब तेज प्यास वगैरह कुछ नहीं है। मेरी उमर ६० वर्षकी है। पर मनमें आता है, कि यदि कुछ वर्ष पहले यह विधान मालूम होता और इसी अनुसार काम करता तो जवानी ज्योंकी त्यों बनी रहती। आप सचमुच ही जगतकी उन्नतिके लिये अग्रसर हुए हैं। भगवानसे प्रार्थना है, कि उसकी शक्ति आपके इस उद्देश्यकी सिद्धिमें सहायता दे और आपको दीर्घायु करे। इति

अनुगत—आशुतोष दे।

---

(२३) साँप काटनेसे मरे हुए मनुष्यका जल-चिकित्सासे फिर जीना।

श्रीचरण कमलेषु,

आपकी भेजी हुई जल-चिकित्सा नामक पुस्तककी एक प्रति मेरे हाथ लगने पर पढ़कर बड़ा सन्तोष हुआ है। इसलिये आपको शतशत धन्यवाद। इस पुस्तकसे देशके बहुतसे आदमियोंका उपकार होगा—इसमें सन्देह नहीं है।

मैं राजशाही जिलेका एक पेन्शन प्राप्त सब इन्सपेक्टर हूं। १८९२ ई० में इसी जिलेके नन्दी ग्राम थानेमें था। थानेसे २०-२२ बांसकी दूरी पर सनातन दासका मकान है। एक दिन रातमें १ बजे सनातनदासकी स्त्रीको सांपने काटा और वह मुर्दा जैसी हो गयी। मैं उसी समय उसके मकान पर गया। उस समय उस स्त्रीकी लाश तुलसीके नीचे रखी थी। मैंने उसी समय उसपर ठण्डा पानी ढालना आरम्भ किया इसीसे वह आरोग्य हो गयी। इसके बाद बराबर दूसरे दिन तीन बजेतक उसपर जल दिया गया। चैतन्य होने बाद १ न० ब्राण्डी दो घण्टेका अन्तर देकर आध छटाँक पानीके साथ ४।५ वार पिलायी गयी थी और इस तरह उसे जगा रखा गया था। और बातें मिलने पर कहूंगा। वह आज बत्तीस वर्षोंकी बात है। वह भी अबतक जीवित हैं। यह विद्या मैंने अखबारसे सीखी थी। अखबार बङ्गवासी या संजीवनी—कौन सा था—याद नहीं।

तारीख २८-५-३२

आपका—श्रीमथुरानाथ विश्वास, पो० आ० यदुवासरा जिला नदिया)।

---

(२४) विषैले जानवरके काटनेकी जलनकी तकलीफ आध घण्टेमें आराम।

महाशय,

आपकी हाइड्रोपेथी पहला और दूसरा खण्ड पढ़कर मैं बहुत आनन्दित हुआ हूं। मेरे अपने शरीरमें ही विषैले जानवरने काट लिया था। तुरन्त उस काटी हुई जगह पर मिट्टी और जल मिला कर लगानेसे ३० मिनिटोंमें बिल्कुल आराम होते देख बड़ा ही आश्चर्य हुआ।

दस्तखत—मदनमोहनदास, स्कूल मास्टर, बक्कारनगर, पल्लीबहरी पो० आ० दाउदपुर (जिला ढाका)

(२५) दो वर्षका स्थायी अम्लशूल ७ दिनोंमें आरोग्य।

श्रीचरण कमलेषु,

मैं सात आठ वर्षों से ऐलोपैथिक चिकित्साका व्यवसाय करता हूं। हालमें जल-चिकित्साका विज्ञापन देखकर आपकी हाइड्रोपैथीके दो खण्ड पुस्तक पढ़कर घोर आश्चर्य हुआ। दो वर्षका पुराना एक डिस्पेप्सिया और अम्लशूल रोगी था

सका। लाचार बिछावन पर आयल-क्लाथ बिछा कर और सुलाकर तलपेट पर जल-पट्टीके साथ (Sitz-bath) दो दिनोंमें तीन बार और प्रत्येक बार समग्र स्नान कराने लगा। इस तरह सात दिनोंतक चला। बाथके बाद ही बोखार कम हो जाता और फिर बढ़ने लगता था। १०४ डिगरी और १०१ डिगरीके बीचमें यह चढ़ा उतरा करता था। छठें दिन एक बार दस्त कराया गया। आठवें दिनसे आँव मिला पतला दस्त होने लगा। पेट फूलना और बोखार एक समान ही था। गोकुल बाबूने कहा, कि बोखार आराम होनेमें एक महीना लगेगा। मैंने कहा—आपकी एलोपैथीके हिसाबसे लग सकता है, पर हाइड्रोपैथीसे उससे जल्दी आराम हो जायगा। क्योंकि जैसी बीमारी है, वैसा कष्ट नहीं है। आप कहते हैं, यह सिज-बाथका गुण है। इसके बाद पतले दस्तकी वजहसे साथ ही साथ तलपेट पर दिनमें तीन बार कीचड़का कम्प्रेस लगाने लगा। ग्यारहवें दिन दस्तकी गिनती घट गयी और वह कुछ गाढ़ा भी हो गया और एकबार बाथके बाद बोखार ९९ डिगरी तक होने लगा। बारहवें दिन बोखार छूट गया पर दस्त आँव मिला ही रहा, पर थोड़ा होने लगा। रोगीमें टबमें बैठकर बाथ लेनेका बल आ गया था, इसलिये उसी ढङ्गसे दिया जाने लगा। सोलहवें दिन खून मिला पेशाब और बहुत जलन हुई, ऐसा ही तीन दिन रहा। इन तीन दिनोंमें बाथके अलावा चार बार कर कीचड़का कम्प्रेस तलपेट और लिङ्ग पर दिया

आने लगा। इसीसे सब अच्छा हो गया। अट्ठारहवें दिन रोगी एकदम अच्छा हो गया। पथ्य—बराबर कमला नेवू, अनार, मिश्रीका पानी और मठा दिया जाता था। इसके बाद डेढ़ महीनेतक बाथ देनेसे उसका स्वास्थ्य पहलेकी अपेक्षा अच्छा हो गया है। गोकुल बाबू यह देखकर आश्चर्यमें आ गये। पर अपने लड़के बच्चे तथा परिवारवालों पर इतने प्रयोग दिखाता हूं तथापि मुहल्लेवाले बन्धु-बान्धव यह चिकित्सा न कर ऐलो-पैथिक विष खरीद कर खाते हैं—यही आक्षेपका विषय है।

सेवक (दस्तखत) श्रीअश्विनी कुमार विश्वास

मुक्तार कुष्टिया, जिला नदिया।

(२६) **श्वेत-कुष्ठ आरोग्य**—२२ नं० पटुआ टोला लेनसे श्रीयुत बाबू सुरेन्द्र मोहन दत्तने लिखा है—हजामत बनवाते समय अपने रिश्तेदार एक भद्र पुरुषके दाढ़ीके नीचेका कुछ अंश कट गया। कुछ दिन बाद वह घाव अच्छा हो गया, परन्तु वहाँ पर सफेद दाग धीरे धीरे बढ़ता गया। देखते देखते उनके शरीरके और भी कई स्थानों पर सफेद दाग पड़ गये। डाक्टरोंने निर्णय किया, कि यह श्वेत-कुष्ठ है। ये भद्र पुरुष उन दिनों नित्य गङ्गा स्नान करते थे और सफेद दागवाली जगहपर गङ्गा-मृत्तिकाका प्रलेप दिया करते थे। लग भग एक वर्षतक ऐसा करने बाद उनके ये सारे दाग एकदम अच्छे हो गये। १४-१२-२५

(३०) रक्त-आमाशय रोगमें हाथ-पैर फूल कर शोथ हुआ रोगी आरोग्य—श्रीयुत बाबू शान्ति भूषण दास गुप्त, बालिगाँ पो० आ० (जिला ढाका) से लिखते हैं—मैंने आपकी जल-चिकित्सा पढ़कर रक्त-आमाशय रोगके भयानक कातर एक दो वर्षके लड़केको कीचड़का प्रलेप (Mud-compress) और हिप-बाथ प्रयोगसे आराम किया है उसका हाथ पैर शोथके कारण फूल गया था। तलपेट पर कीचड़के प्रलेपसे बहुत फायदा हुआ है। १३-१२-२५

(३१) रोज दो बारके स्नानसे ११६ से १२० वर्षकी परमायु।

श्रीयुत राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय बी० एल० कलकत्ता।

महाशय,

आपकी हाइड्रोपैथी प्रथम और द्वितीय खण्ड आद्योपान्त पढ़कर बहुत प्रसन्न हुआ। इसकी भाषा बहुत सरल रहनेके कारण थोड़े पढ़े लिखे भी खूब समझ सकते हैं।

(१) जब मैं ११।१२ वर्षका था तब मैंने देखा है, कि मेरे दादा (पितामह) अली मुहम्मद सरकार तहसीलदार सूर्योदयके समय स्नान कर उपासना और नमाज आदि पढ़ते थे और सन्ध्याके समय भी स्नान कर नमाज पढ़ते थे। मालूम होता है इसीसे वे १२० वर्ष जिये थे और उनके जीवनमें उन्हें कभी कोई कड़ी बीमारी न हुई।

(२) मेरे नाना मुंशी समीरतोद्दीन सूर्योदयके पूर्व और सन्ध्याके समय स्नान कर नमाज़ पढ़ते थे। वे ११८ वर्ष जिये थे, कभी कोई कठिन रोग न हुआ।

(३) मेरे पिता सदिया सरकार तहसीलदार ठीक इसी तरह दो वार स्नान करते थे। वे भी अपने जीवनमें कभी कोई कठिन रोग न भोग कर ११६ वर्ष वचे थे।

(४) ऊपर लिखे तीनों आदमियोंकी जीवनी आचार-व्यवहार, चाल-चलन जो कुछ था, उससे उन्हें दवाओंपर बिल्कुल विश्वास न था। वे कहते थे, कि दवाओंमें ब्राण्डी आदि धर्म विरुद्ध पदार्थ रहते हैं। यदि उन्हें एक दो दिन बोखार भी आ जाता तो नहाते ही जाते थे। सवेरे नहाकर अन्न खाते थे और दोनों समय दाँतुन करते थे। वे दाँत लेकर ही संसारसे अध्यात्मिक जगतमें चले गये। वे लिखने पढ़ने या कुरान पाठके समय चश्मा न लगाते थे।

महाशय, आपकी जल-चिकित्सा पढ़कर और उन तीनों मनुष्योंकी जीवनी स्मरण कर मुझे अच्छी तरह विश्वास हो गया है, कि आपकी जल-चिकित्सा सब रोगोंके लिये ब्रह्मास्त्र है। निवेदक—२१ वीं कार्त्तिक १३२२ फसली।

(दस्तखत) श्रीपीरबक्श सरकार, तहसीलदार ग्राम कार्ना

पो० आ० पीरगञ्ज, जिला दिनाजपुर।

उक्त पीरबक्श सरकार महाशयको उम्र इस समय ६५ वर्ष की है। अभी तक उनके एक भी दाँत नहीं गिरे और वे अब

भी तीन कोस चल सकते हैं। उन्होंने लिखा है, कि उनके शरीरमें अबतक जो कुछ अस्वास्थ्यकर पदार्थ थे, वे सब हाइड्रोपैथी चिकित्साके अवलम्बनसे धीरे धीरे दूर हो गये। उन्होंने जो रोगी अच्छे किये हैं, उनमें कईका संक्षिप्त विवरण उनके अपने हाथके लिखे १३३८ फसली १८ वीं अग्रहायणके पत्रसे नीचे उद्धृत किया जाता है :—

(३२) काला-ज्वर, फोड़ा, स्वप्नदोष इत्यादि आरोग्य।

(१) मेरी कन्या श्रीमती सुवेजा खातून उर्फ श्रीमती वेवन खातूनके हाथका एक फोड़ा कीचड़के प्रलेपसे ७ दिनोंमें अच्छा हो गया।

(२) मेरी नतिनी श्रीमती आयना महल खातूनका (उम्र ८ महीना) माथे, गाल और पैरका फोड़ा १०-१२ दिनोंके कीचड़के प्रलेपसे अच्छा हुआ।

(३) मेरी पुत्रवधू श्रीमती बीबी माइसवि खातून (उम्र २५ वर्ष, कालाज्वर ३ वर्षसे भोग रही थीं। उन्हें तीस बत्तीस इञ्जेकशन दिये गये और बहुत रुपये खर्च हुए। दोनों शाम हिप-बाथ देनेसे बहुत लाभ हुआ है।

(४) श्रीमसरुद्दीन प्रधान सांशासन, थाना हेमताबाद, उम्र ३८ वर्ष— स्वप्नदोष, नाभीके ऊपर सूजन; भीतरी बोखार

और अग्निमान्द्य हो गया। बहुत खर्च करने बाद अन्तमें जल-चिकित्सा कर रहे हैं। दोनों शाम हिप-बाथ और कीचड़का प्रलेप देनेसे बोखार बन्द हो गया है और स्वप्नदोष भी घट गया है। अब भी इलाज चल रहा है।

जल-चिकित्सा

तीसरा भाग।

स्त्री-रोगोंका इलाज।

लेखक—

स्व० राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय

अनुवादक—

पं० चन्द्रशेखर पाठक

प्रकाशक—

एस० आर० बेरी० एण्ड को०

२०१ नं० हरिसन रोड

कलकत्ता।

प्रथमबार—१०००] १९३० [मूल्य १)

प्रकाशक—

आर० आर० बेरी० प्रोप्राइटर

एस० आर० बेरी० एण्ड को०

२०१, हरिसन रोड़

कलकत्ता।

मुद्रक—

चन्द्रशेखर पाठक

"महाराष्ट्र प्रेस"

७३ बी० बाराणसी घोष स्ट्रीट

कलकत्ता।

जल-चिकित्सा

तीसरा भाग

स्त्री-रोगोंका इलाज ।

पहला परिच्छेद ।

औरतोंकी बीमारियोंके विशेष कारण ।

हमारा यह मानव-शरीर कितने ही यन्त्रोंसे तैयार हुआ है। स्त्री और पुरुष इन दोनों जातियोंके मनुष्योंमें औरतोंके शरीरके यन्त्र आदि पुरुषोंकी अपेक्षा बहुत तरहके और अत्यन्त जटिल हैं। इसीलिये, खासकर औरतोंको कुछ ऐसी खास बीमारियां होती हैं, जो पुरुषोंको एकदम नहीं होतीं और वे बीमारियां औरतोंको बहुत ही तकलीफ देती हैं।

हमारे देशकी स्त्रियोंका ऋतु, गर्भधारण, प्रसव इत्यादि

स्वाभाविक शरीरके कामोंसे पैदा होनेवाली बीमारियोंके सिवा और भी कुछ बीमारियां हैं। इन बीमारियोंका प्रधान कारण है:—

(१) पर्दा प्रथा—जिसकी वजहसे इस देशकी सभ्य औरतोंको चौबीस घण्टे घरमें बन्द रहना पड़ता है।

(२) अपने स्वास्थ्य पर ध्यान न देना—प्रायः सभी औरतोंमें देखा जाता है, कि वे अपने स्वास्थ्यके सम्बन्धमें उदासीन रहती हैं। वे हमेशा यह भूली रहती हैं, कि इस शरीरके प्रति भी उनका कुछ कर्त्तव्य है और यही वजह है, कि जबतक वे खाटपर नहीं पड़ जातीं तबतक उनकी बीमारीका कुछ पता नहीं लगता।

(३) शारीरिक परिश्रम या व्यायाम तो वे करती ही नहीं हैं; परन्तु सभी स्त्रियोंके विषयमें यह बात नहीं कही जा सकती। कितनों हीको तो सीमासे बाहर परिश्रम करना पड़ता है।

(४) खुली हवाका अभाव—जिसका कारण यह है, कि लज्जाको निबाहनेके लिये उन्हें हमेशा अपना माथा और सारा शरीर ढके रखना पड़ता है।

(५) पायखाना पेशाबका वेग रोकना—बहुत बार तो यह कार्य एकान्त स्थानकी कमीके कारण हो जाता है और कितनी ही वार आलस्य या इच्छाके अनुसार ही वे ऐसा करती हैं।

(६) भूख लगने पर, अथवा समय पर न खाना।

(७) खानेके पदार्थोंके सम्बन्धमें अनियम अर्थात जो मिल गया वही खा लेना। कोई खानेकी चीज सड़ जाने या नष्ट

हो जाने अथवा बासी हो जानेपर पुरुष जिसे खानेसे अयोग्य समझकर त्याग देते हैं, अथवा उन्हें भी फेंक देनेके लिये कह देते हैं, उन्हें भी वे स्वयं खा पी डालती हैं।

(८) बहुत ज्यादा खाना या बहुत कम खाना। जो कुछ सबके खा लेनेपर चौकेमें बच जाता है वह, अथवा जो कई मनुष्योंके खानेसे बचा हुआ, एकत्र कर खा लेती हैं, वे अकसर ज्यादा खाती हैं। पर यदि ऐसा न हुआ और रसोईके सामान कम पड़ गये तो उन्हें कम भी खा लेना पड़ता है। अर्थात दोनों तरहसे ही अनियमित कार्य हो जाता है।

(९) बहुत ज्यादा इन्द्रिय-चालन—यह सम्भव है, कि बहुत कम स्त्रियां इस दोषकी भागिनी हों; क्योंकि इसका दायित्व पुरुषों पर ही ज्यादा होता है। औरतोंकी इच्छा न रहने पर भी बाध्य होकर कितनी ही बार उन्हें पुरुषोंकी इच्छाको पूरा करना पड़ता है।

(१०) भरपूर नींदका अभाव—एक तो अधिक रात गये, वे सोने ही जाती हैं, इसके अलावा लड़के-बच्चोंकी सेवा परिचर्याकी वजहसे भी नींदमें गड़बड़ी पैदा हो जाती है।

(११) नियमित रूपसे स्नानका अभाव। नहानेके फायदोंकी जानकारी न रहना। यह भी न जानना कि कैसे नहाया जाता है।

(१२) भरपूर पानी पीनेकी तरफ ध्यान न देना। पानी पीनेके लाभोंकी जानकारी न होना।

(१३) बहुत थोड़ी चीजें अर्थात मिट्टी, पानी, हवा, धूप—इन सबका ठीक ठीक प्रयोग ही बहुतसे रोगोंको हटा दे सकता है—इस ज्ञानकी कमी।

(१४) यह न जानना, कि किस ढङ्गके भोजन करनेपर शरीर खूब अच्छा रह सकता है।

(१५) यह न जानना, कि कैसे खाया जाता है।

(१६) सफाई पर ध्यान न रखना।

(१७) कोई बीमारी होनेपर अपने आदमियोंको तुरन्त उसकी खबर न देकर छिपा रखना।

(१८) पायखाना पेशाबके बाद उपयुक्त रूपसे ठण्डे पानीका व्यवहार न करना।

(१९) लिखना पढ़ना न जाननेके कारण स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकोंको पढ़कर ज्ञान न प्राप्त कर सकना।

(२०) व्रत उपवास आदिमें जल तक नहीं पीना।

ऊपर लिखे आचार-व्यवहार और इनके प्रतिकारके सम्बन्धमें आगे अच्छी तरह विचार किया जायगा।

पहले तो यह देखना चाहिये, कि औरतोंको अन्यान्य बीमारियाँ होती क्यों हैं और जल-चिकित्सा द्वारा वे कितने सहजमें और कितनी जल्दी आराम की जा सकती हैं।

जल-चिकित्साका विशेषत्व—लुई कुनेकी चलायी हुई यह बहुत ही सहज और बिना खर्चकी स्वभाव-चिकित्सा प्रणालीने औरतोंकी बीमारियोंके सम्बन्धमें कितना फायदा

दिखाया है—यह लिखकर नहीं बताया जा सकता। औरतोंकी ज्यादातर बीमारियाँ और खासकर उनकी जननेन्द्रियकी बीमारियाँ या जननेन्द्रियसे सम्बन्ध रखनेवाली बीमारियाँ, बिना किसी तरहके यन्त्रकी सहायताके आराम हो सकती हैं। यन्त्र आदिकी सहायता लेना और डाक्टरी परीक्षा, स्त्रियोंके लिये उनकी लज्जा रक्षामें कितना व्याघात डालती है और इस अवसर पर औरतोंको कितनी तकलीफ होती है, यह भुक्त-भोगी स्त्रियाँ ही जानती हैं। लुई कुने तथा अन्य स्वभाव चिकित्सकोंकी इस जल-चिकित्साकी पद्धतिके अनुसार यदि औरतें चलें तो इस भीषण डाक्टरी परीक्षासे औरतोंका बहुत कुछ छुटकारा हो सकता है। यह एक और भी खास कारण है, कि जर्मनी तथा अन्य स्थानोंकी स्त्रियां कुनेकी इस प्रथाको बड़े आदरसे ग्रहण कर रही हैं। यदि हमारे देशकी स्त्रियां इस सहज और सरल उपायके अनुसार चलें, तो वे भी बहुत सी लाञ्छनाओंसे बच सकती हैं। इसमें कोई भी सन्देह नहीं है। लुई कुनेने बहुत जोर देकर कहा है, कि औरतोंको चाहे कोई भी रोग हो, उनके बताए हुए बाथोंसे वे अवश्य ही अच्छे हो जायँगे।

———

दूसरा परिच्छेद ।

ऋतु ।

यह सर्वमान्य है, कि जबतक महीने महीने औरतोंको ऋतु होता रहता है, तबतक उनमें गर्भ-धारण करने और सन्तान-प्रसव करनेकी शक्ति रहती है। जिन औरतोंको कोई बीमारी नहीं है और जो स्वस्थ हैं, उन्हें ऋतुके समय कोई तकलीफ नहीं होती। जिस तरह पायखाना, पेशाबका वेग मालूम होता है, उसी तरह इस ऋतुका भी एक वेग मालूम होता है। अतएव, जब कभी किसी स्त्रीको ऋतुके समय किसी तरहकी तकलीफ हो तो समझना चाहिये, कि कुछ न कुछ विसदृश पदार्थ उसके शरीरमें इकट्ठा हुआ है और इसी वजहसे उसका शरीर खराब या अस्वस्थ मालूम होता है।

निरोग शरीरवाली स्त्रियोंके ऋतुका निर्दिष्ट समय—स्वस्थ शरीरकी स्त्रियोंको प्रत्येक पूर्णिमा तिथि—अर्थात महीने महीने ऋतु हुआ करता है। यह ऋतु साधारणतः तीन चार दिनोंतक स्थायी रहता है और उन्तीसवें दिन अर्थात प्रायः एक महीने बाद फिर ऋतु दिखाई देता है। यदि पूर्णिमा तिथिको छोड़कर और किसी तिथिको ऋतु हो तो समझना चाहिये, कि उस स्त्रीके ऋतु सम्बन्धी खास अङ्गमें

कोई विसदृश पदार्थ पैदा हो गया है। पूर्णिमा तिथिसे जितने ही दिन हटकर ऋतु होता है, समझना चाहिये, कि रोगका परिमाण या गुरुत्व भी उतना ही बढ़ गया है अथवा यदि पन्द्रह दिन या तेरह, चौदह, पन्द्रह दिन तक बराबर ऋतुस्राव होता रहे या बहुत ही थोड़ी मात्रामें ऋतु हो या एकबार ही बन्द हो तो समझना चाहिये, कि बीमारीने पुराना ((Chronic) रूप धारण किया है।

इस विषय पर बहुत तेज नजर रखनी चाहिये, कि ऋतुके समय स्त्रियोंके शरीर या मनपर किसी तरहकी उत्तेजना न हो। गर्भावस्थामें भी ठीक इस नियमको मानकर चलनेकी बहुत अधिक जरूरत है। इस नियममें गड़बड़ी होनेपर अर्थात उत्तेजना और इन्द्रिय-परिचालनका यह नतीजा होता है, कि औरतोंके शरीरमें बहुत सी भयंकर बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। अतएव, ऋतुकाल और गर्भावस्थामें शरीरपर या मन पर किसी तरहकी उत्तेजना पैदा कर देनेवाले काम एकदम त्याग देने चाहियें।

ऋतुके सम्बन्धमें ऊपर लिखी गड़बड़ीके कारण और जल-चिकित्सा द्वारा किस तरह उस गड़बड़ीका प्रतिकार हो सकता है :—

तलपेटमें विसदृश पदार्थका पैदा हो जाना और दस्त साफ न होनेकी वजहसे खायी हुई चीजका अच्छी तरह हजम न होना ही ऋतु-सम्बन्धी गड़बड़ियोंका कारण है।

दूसरा परिच्छेद।

ऋतु।

यह सर्वमान्य है, कि जबतक महीने महीने औरतोंको ऋतु होता रहता है, तबतक उनमें गर्भ-धारण करने और सन्तान-प्रसव करनेकी शक्ति रहती है। जिन औरतोंको कोई बीमारी नहीं है और जो स्वस्थ हैं, उन्हें ऋतुके समय कोई तकलीफ नहीं होती। जिस तरह पायखाना, पेशाबका वेग मालूम होता है, उसी तरह इस ऋतुका भी एक वेग मालूम होता है। अतएव, जब कभी किसी स्त्रीको ऋतुके समय किसी तरहकी तकलीफ हो तो समझना चाहिये, कि कुछ न कुछ विसदृश पदार्थ उसके शरीरमें इकट्ठा हुआ है और इसी वजहसे उसका शरीर खराब या अस्वस्थ मालूम होता है।

निरोग शरीरवाली स्त्रियोंके ऋतुका निर्दिष्ट समय—स्वस्थ शरीरकी स्त्रियोंको प्रत्येक पूर्णिमा तिथि—अर्थात महीने महीने ऋतु हुआ करता है। यह ऋतु साधारणतः तीन चार दिनोंतक स्थायी रहता है और उन्तीसवें दिन अर्थात प्रायः एक महीने बाद फिर ऋतु दिखाई देता हैं। यदि पूर्णिमा तिथिको छोड़कर और किसी तिथिको ऋतु हो तो समझना चाहिये, कि उस स्त्रीके ऋतु सम्बन्धी खास अङ्गमें

कोई विसदृश पदार्थ पैदा हो गया है। पूर्णिमा तिथिसे जितने ही दिन हटकर ऋतु होता है, समझना चाहिये, कि रोगका परिमाण या गुरुत्व भी उतना ही बढ़ गया है अथवा यदि पन्द्रह दिन या तेरह, चौदह, पन्द्रह दिन तक बराबर ऋतुस्राव होता रहे या बहुत ही थोड़ी मात्रामें ऋतु हो या एकबार ही बन्द हो तो समझना चाहिये, कि बीमारीने पुराना ((Chronic) रूप धारण किया है।

इस विषय पर बहुत तेज नजर रखनी चाहिये, कि ऋतुके समय स्त्रियोंके शरीर या मनपर किसी तरहकी उत्तेजना न हो। गर्भावस्थामें भी ठीक इस नियमको मानकर चलनेकी बहुत अधिक जरूरत है। इस नियममें गड़बड़ी होनेपर अर्थात उत्तेजना और इन्द्रिय-परिचालनका यह नतीजा होता है, कि औरतोंके शरीरमें बहुत सी भयंकर बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। अतएव, ऋतुकाल और गर्भावस्थामें शरीरपर या मन पर किसी तरहकी उत्तेजना पैदा कर देनेवाले काम एकदम त्याग देने चाहियें।

ऋतुके सम्बन्धमें ऊपर लिखी गड़बड़ीके कारण और जल-चिकित्सा द्वारा किस तरह उस गड़बड़ीका प्रतिकार हो सकता है :—

तलपेटमें विसदृश पदार्थका पैदा हो जाना और दस्त साफ न होनेकी वजहसे खायी हुई चीजका अच्छी तरह हजम न होना ही ऋतु-सम्बन्धी गड़बड़ियोंका कारण है।

पर यह गड़बड़ी किस तरह दूर की जा सकती है? किसी तरह दस्त साफ कराकर यदि हाजमेकी शक्तिको बढ़ा दिया जाये तो ऋतु-सम्बन्धी ये सभी बीमारियाँ बहुत चटपट दूर हो जाती हैं।

लुई कुनेका प्रवर्त्तित हिप-बाथ, सिज-बाथ, होल-बाथ, स्टीम बाथ और इनके साथ ही साथ अनुत्तेजक स्वाभाविक भोजन ही दस्त साफ और भूख बढ़ानेके लिये ब्रह्मास्त्रके समान हैं। यदि ऐसा भी कहा जाये तो कोई अत्युक्ति नहीं है।

ऋतुस्रावमें जो खून निकलता है, उसकी शरीरकी रक्षाके लिये जरूरत नहीं रहती। इसीलिये स्वभाव-धर्मके अनुसार प्रकृति उसे निकाल बाहर करती हैं; परन्तु जब गर्भ रह जाता है, तब गर्भाशयमें रहनेवाले शिशुके पोषणके लिये उसकी जरूरत पड़ती है, इसीलिये वह रुक जाता है और स्त्रियोंको गर्भ-सम्बन्धी जो कुछ बीमारी होती हैं, वह पूर्णिमा तिथिके आस-पास (अर्थात जिस समय गर्भ न रहने पर औरतोंको साधारणतः ऋतुस्राव होता रहता है) ही हुआ करती है।

लुई कुनेने यह भी कहा है, कि जरायु सम्बन्धी जितने रोग होते हैं, वे शुक्ल-पक्षमें ही बढ़ते हैं अर्थात चन्द्रमा जिस समय बढ़ता रहता है और उन सब बीमारियोंका ह्रास कृष्ण-पक्षमें होता है। इसीसे मालूम होता है, कि मनुष्यके साथ प्रकृतिका कितना निकटस्थ सम्बन्ध है।

सन-बाथ * और इसके साथ ही साथ अनुत्तेजक स्वाभाविक भोजन—जैसे फल मूल इत्यादिका भोजन।

यह गर्भ-स्रावका उपद्रव हमेशा चौथे महीनेके बीचमें ही होता है। जिन औरतोंके शरीरमें दूषित पदार्थोंके संचारकी वजहसे शरीर अस्वस्थ रहता है, एकाएक किसी कारणसे भय, भावना, खराब चिन्ताय, शोक या इसी तरहकी कोई दूसरी मानसिक उत्तेजना पैदा हो जाती है, उन्हें ही असमयमें इस तरह गर्भ-स्राव या प्रसव हुआ करता है।

गर्भ-स्रावका एक और भी कारण है, गर्भवती स्त्रियोंका खूब कसकर धोती पहनना या कमर बन्द बाँधना।

जो औरतें गावों या देहातोंमें रहती हैं, वे स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमोंको बहुत कुछ मानती हैं और उसी अनुसार काम करती हैं। इसलिये उन्हें गर्भ-स्राव या अकाल प्रसव कम होता है। गर्भावस्थामें सात आठ महीने तक कठिन शारीरिक परिश्रम करने पर भी यह देखा गया है, कि प्रसूतियाँ बहुत सहजमें बिना किसी तकलीफके सन्तान प्रसव कर सकी हैं।

अकाल प्रसव।

किसी किसी स्त्रीके शरीरमें सञ्चित विसदृश पदार्थ, यदि

* सब प्रकारके बाथ लेनेकी प्रणाली हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्सा ...के भागमें बतायी गयी है।

सन-बाथ * और इसके साथ ही साथ अनुत्तेजक स्वाभाविक भोजन—जैसे फल मूल इत्यादिका भोजन।

यह गर्भ-स्रावका उपद्रव हमेशा चौथे महीनेके बीचमें ही होता है। जिन औरतोंके शरीरमें दूषित पदार्थोंके संचारकी वजहसे शरीर अस्वस्थ रहता है, एकाएक किसी कारणसे भय, भावना, खराब चिन्ताय, शोक या इसी तरहकी कोई दूसरी मानसिक उत्तेजना पैदा हो जाती है, उन्हें ही असमयमें इस तरह गर्भ-स्राव या प्रसव हुआ करता है।

गर्भ-स्रावका एक और भी कारण है, गर्भवती स्त्रियोंका खूब कसकर धोती पहनना या कमर बन्द बाँधना।

जो औरतें गावों या देहातोंमें रहती हैं, वे स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमोंको बहुत कुछ मानती हैं और उसी अनुसार काम करती हैं। इसलिये उन्हें गर्भ-स्राव या अकाल प्रसव कम होता है। गर्भावस्थामें सात आठ महीने तक कठिन शारीरिक परिश्रम करने पर भी यह देखा गया है, कि प्रसूतियाँ बहुत सहजमें बिना किसी तकलीफके सन्तान प्रसव कर सकी हैं।

अकाल प्रसव।

किसी किसी स्त्रीके शरीरमें सञ्चित विसदृश पदार्थ, यदि

* इस प्रकारके बाथ लेनेकी प्रणाली हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्सा प्रकरणमें बतायी गयी है।

सन-बाथ * और इसके साथ ही साथ अनुत्तेजक स्वाभाविक भोजन—जैसे फल मूल इत्यादिका भोजन।

यह गर्भ-स्रावका उपद्रव हमेशा चौथे महीनेके बीचमें ही होता है। जिन औरतोंके शरीरमें दूषित पदार्थोंके संचारकी वजहसे शरीर अस्वस्थ रहता है, एकाएक किसी कारणसे भय, भावना, खराब चिन्ताय, शोक या इसी तरहकी कोई दूसरी मानसिक उत्तेजना पैदा हो जाती है, उन्हें ही असमयमें इस तरह गर्भ-स्राव या प्रसव हुआ करता है।

गर्भ-स्रावका एक और भी कारण है, गर्भवती स्त्रियोंका खूब कसकर धोती पहँनना या कमर बन्द बाँधना।

जो औरतें गावों या देहातोंमें रहती हैं, वे स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमोंको बहुत कुछ मानती हैं और उसी अनुसार काम करती हैं। इसलिये उन्हें गर्भ-स्राव या अकाल प्रसव कम होता है। गर्भावस्थामें सात आठ महीने तक कठिन शारीरिक परिश्रम करने पर भी यह देखा गया है, कि प्रसूतियाँ बहुत सहजमें बिना किसी तकलीफके सन्तान प्रसव कर सकी हैं।

अकाल प्रसव।

किसी किसी स्त्रीके शरीरमें सञ्चित विसदृश पदार्थ, यदि

* सब प्रकारके बाथ लेनेकी प्रणाली हाइड्रोपैथी या जल-चिकित्सा प्रथम भागमें बतायी गयी है।

इकट्ठे हो जाते हैं, तब जरायु अपनी जगहसे हट जाता है। इस ढङ्गकी बीमारीका भी प्रतिकार हिप-बाथ, होल-बाथ, स्टीम-बाथ और सिज-बाथ और इसके साथ ही उत्तेजना न देनेवाले पदार्थोंका भोजन है। लुई कुनेकी लिखी हुई प्रथाके अनुसार ऐसे रोगवाली बहुत सी औरतें, इस रोगसे आश्चर्य-जनक रूपसे आरोग्य हो गयी है। कुने कहते हैं, कि इस रोगमें भी नश्तर लगवाना, यन्त्र आदिका व्यवहार अथवा और किसी दूसरे ढङ्गका हस्तक्षेप, औरतोंके उन स्थानोंके अङ्ग या सब यन्त्रोंको हमेशाके लिये बेकार कर देते हैं। अतएव, इन अस्वाभाविक उपायोंसे बीमारीको आराम न करनेकी चेष्टा कर कुनेका बताया हुआ उपाय अवलम्बन कर देखिये, यह भयंकर बीमारी आराम होती है या नहीं।

वन्ध्यत्व दोष (Sterility)

औरतें वन्ध्या या बाँझ क्यों हो जाती हैं? इसका भी कारण है, शरीरमें और खासकर जननेन्द्रियमें तथा गर्भाशय आदिमें विसदृश पदार्थका पैदा या इकट्ठा होना। यदि विसदृश पदार्थों-का वजन ज्यादा न होगा और रोगिनीकी जीवनी-शक्ति एक-दम नष्ट न हो गयी होगी, तो वन्ध्यत्व दोष भी स्वभाव-चिकि-त्सा विधानके अनुसार बहुत बार अच्छा हो जा सकता है। यह

कट्टे हो जाते हैं, तब जरायु अपनी जगहसे हट जाता है। इस ढङ्गकी वीमारीका भी प्रतिकार हिप-बाथ, होल-बाथ, स्टीम-बाथ और सिज-बाथ और इसके साथ ही उत्तेजना न देनेवाले पदार्थोंका भोजन है। डुई कुनेकी लिखी हुई प्रथाके अनुसार ऐसे रोगवाली बहुत सी औरतें, इस रोगसे आश्चर्य-जनक रूपसे आरोग्य हो गयी है। कुने कहते हैं, कि इस रोगमें भी नश्तर लगवाना, यन्त्र आदिका व्यवहार अथवा और किसी दूसरे ढङ्गका हस्तक्षेप, औरतोंके उन स्थानोंके अङ्ग या सब यन्त्रोंको हमेशाके लिये बेकार कर देते हैं। अतएव, इन अस्वाभाविक उपायोंसे वीमारीको आराम न करनेकी चेष्टा कर कुनेका बताया हुआ उपाय अवलम्बन कर देखिये, यह भयंकर वीमारी आराम होती है या नहीं।

वन्ध्यत्व दोष (Sterility)

औरतें वन्ध्या या बाँझ क्यों हो जाती हैं? इसका भी कारण है, शरीरमें और खासकर जननेन्द्रियमें तथा गर्भाशय आदिमें विजातीय पदार्थका पैदा या इकट्ठा होना। यदि विजातीय पदार्थोंका वजन ज्यादा न होगा और रोगिनीकी जीवनी-शक्ति एकदम नष्ट न हो गयी होगी, तो वन्ध्यत्व दोष भी स्वभाव-चिकित्सा विधानके अनुसार बहुत बार अच्छा हो जा सकता है। यह

बहुत ज्यादा न रहे तो कभी कभी उन्हें गर्भ रह सकता है। पर यदि तलपेट (Abdomen) में विसदृश पदार्थ पैदा हो जानेके कारण वह जगह फूली हुई हो, तो उस स्थान पर दूषित गैसका इतना अधिक दबाव पड़ता है, कि उससे गर्भ-स्राव हो जाता है अथवा दस महीने पूरे होनेके पहले ही लड़का पैदा हो जाता है।

इस तरह जिन औरतोंमें गर्भ-स्राव या अकाल-प्रसवका दोष हो, उनका यह सब दोष हिप-बाथ, सिज-बाथ, होल-बाथ, स्टीम-बाथ, सन-बाथ और इनके साथ ही साथ उत्तेजना न पैदा करने-वाली हलकी चीजोंको खानेसे अवश्य ही आराम हो जाते हैं।

इन सब रोगोंमें नश्तर लगवाना और इञ्जेक्शन वगैरहका प्रयोग करने पर साधारणतः उससे बहुत ही खराब नतीजा निकलता है। इन सब रोगोंमें ऐसे अस्वाभाविक उपाय करनेसे रोग तो अच्छा नहीं ही होता, बल्कि उससे शारीरिक अवस्थामें इतना भयंकर उलट-फेर हो जाता है और अवस्था इतनी बिगड़ जाती है, कि उस समय जल-चिकित्साके विधानके अनुसार बाथ इत्यादिसे रोग नहीं आराम किया जा सकता।

गर्भाशयका टेढ़ापन (Uterine Flexion)

गर्भाशयके टेढे हो जानेकी बीमारी भी Abdomen या निम्नोदरमें ज्यादा गैस या भाफके इकट्ठा हो जानेके कारण होती है। जब तलपेटमें या निम्नोदरमें बहुत ज्यादा विसदृश पदार्थ

इकट्ठे हो जाते हैं, तब जरायु अपनी जगहसे हट जाता है। इस तरहकी बीमारीका भी प्रतिकार हिप-बाथ, होल-बाथ, स्टीम-बाथ और सिज-बाथ और इसके साथ ही उत्तेजना न देनेवाले पदार्थोंका भोजन है। लुई कुनेकी लिखी हुई प्रथाके अनुसार ऐसे रोगवाली बहुत सी औरतें, इस रोगसे आश्चर्य-जनक रूपसे आरोग्य हो गयी हैं। कुने कहते हैं, कि इस रोगमें भी नश्तर लगवाना, यन्त्र आदिका व्यवहार अथवा और किसी दूसरे ढङ्गका हस्तक्षेप, औरतोंके उन स्थानोंके अङ्ग या सब यन्त्रोंको हमेशाके लिये बेकार कर देते हैं। अतएव, इन अस्वाभाविक उपायोंसे बीमारीको आराम न करनेकी चेष्टा कर कुनेका बताया हुआ उपाय अवलम्बन कर देखिये, यह भयंकर बीमारी आराम होती है या नहीं।

वन्ध्यत्व दोष (Sterility)

औरतें वन्ध्या या बाँझ क्यों हो जाती हैं? इसका भी कारण है, शरीरमें और खासकर जननेन्द्रियमें तथा गर्भाशय आदिमें विजातीय पदार्थका पैदा या इकट्ठा होना। यदि विजातीय पदार्थोंका वजन ज्यादा न होगा और रोगिनीकी जीवनी-शक्ति एकदम नष्ट न हो गयी होगी, तो वन्ध्यत्व दोष भी स्वभाव-चिकित्सा विधानके अनुसार बहुत बार अच्छा हो जा सकता है। यह

वन्ध्यत्व दूर करनेकी दवा हैं, रोज दो वार आध घण्टेसे लेकर एक घण्टे तक सिज-बाथ और दो बार हिप-बाथ और होल-बाथ, इसके साथ ही इस ढङ्गका भोजन कि जिसमें पेट गर्म न हो जाये। भूख:न लगे तो भोजन न करना और हलकी तथा सहजमें पच जानेवाली चीजें खाना। प्रत्येक सप्ताह, सप्ताहमें एक दिन सवेरे हिप-बाथके पहले स्टीम-बाथ लेना। कमसे कम एक वर्ष तक इसी प्रथासे चलनेपर वन्ध्यत्वकी बीमारी दूर हो जानेकी बहुत कुछ सम्भावना हैं।

पर यदि वन्ध्या स्त्रियोंके शरीरमें सञ्चित विसदृश पदार्थकी मात्रा उतनी ज्यादा न हो और उनकी जीवनी-शक्ति एकदम नष्ट न हो गयी हो तो, ऐसी अवस्थामें लुई कुनेके विधानसे लिखी हुई कई विधियाँ बाँझपनके दोषको दूर कर दे सकती हैं। इन नियमोंका कोई नया नाम नहीं हैं—हिप-बाथ, स्टीम-बाथ, सन-बाथ और नशा न मिली, उत्तेजना न पैदा करनेवाली चीजोंका भोजन।

कुनेने एक वन्ध्या स्त्रीको सन्तान उत्पन्न होनेकी एक सच्ची घटना लिखी है। विवाह हो जानेपर आठ वर्षों तक एक स्त्रीको सन्तान न हुई। इस बाँझपनको दूर करनेके लिये उसने कितने डाक्टर और वैद्योंकी दवा करायी। परन्तु जब उनसे कोई लाभ न पहुंचा, तब वह कुनेके पास उपदेश लेने आयी। कुनेने व्यवस्था दी (१) घर्षणके साथ दो बार हिप-बाथ (२) घर्षणके साथ दो बार सिज-बाथ (३) एकदम बिना नशा की

और उत्तेजना न पैदा करनेवाली चीजोंका आहार (४) खुली हवावाले पवित्र स्थानमें रहना। कई महीने तक इसी ढङ्गसे चलने पर वह स्त्री गर्भवती हुई और यथा-समय उसने सबल और स्वस्थ्य सन्तान प्रसव की।

पहली बार ही ऋतु होनेमें विलम्ब।

(Amœnia)

लड़कियोंकी ऋतु होनेकी उम्र हो जाने पर भी महीना या रजोदर्शन न होना, एमीनिया (Amœnia) रोग कहलाता है। साधारणतः शरीर कमजोर रहनेके कारण ही यह बीमारी होती है। वंशगत अथवा लड़कपनसे ही रोगी रहनेके कारण ऐसी कमजोरी पैदा हो जाती हैं और उसीका यह नतीजा होता है, कि यह बीमारी हो जाती है।

अवस्था हो जानेपर भी ऋतु न होनेपर सरमें दर्द, सर घूमना अजीर्ण, भूख न लगना, मानसिक गड़बड़ी, कितनी ही तरहकी स्नायुकी बीमारियाँ वगैरह हो जाती हैं। इसके अलावा, जी मिचलाना, कै होना, पेटमें दर्द, पेट फूलना, तलपेटमें भार मालूम होना वगैरह लक्षण भी बीच बीचमें दिखाई देते हैं। किसी किसी स्त्रीको तो इसी रोगके कारण क्षय-कास भी हो जाता है। सारांश यह कि ऋतु-सम्बन्धी गड़बड़ी सब तरहके रोगोंका कारण है।

चिकित्सा—रोज नियमित भावसे सिज-बाथ और हिप-बाथ, तलपेटपर मिट्टीका बैण्डेज और बीच बीचमें स्टीम-बाथ लेना उचित है। इसके अलावा ठीक ठीक रूपसे व्यायाम, विशुद्ध हवाका सेवन, साफ सुथरे वस्त्रका पहनना और हमेशा प्रसन्न भावसे रहना—इन उपायोंसे ऋतु हो जाता है। मिर्चा, अदरक, पेयाज वगैरह उत्तेजक पदार्थ खाना एकदम उचित नहीं है।

ऋतु-रोध या रजःस्राव (Amenorrhœa)

औरतोंको पहली बार ऋतु या महीना होने बादसे प्रौढ़ावस्था अर्थात ऋतु बन्द होने तकके समयके बीचमें ही ऋतु होना बन्द हो जानेका नाम ऋतु-रोध या रजःस्तम्भ अथवा ऐमेनोरिया होता है ; परन्तु गर्भावस्थामें और दूध पिलानेके समय ऋतु बन्द होना रोग नहीं कहलाता है। वास्तवमें ऋतु-रोध कोई विशेष रोग नहीं है, बल्कि दूसरे रोगोंका लक्षण मात्र है। साधारणतः गर्भावस्थामें ऋतु बन्द हो जाया करता है। यद्यपि कितनी ही जगहों पर गर्भावस्थामें भी नियमसे ऋतु होते देखा गया है ; पर यह दूसरी ही बात है और इसके विषयमें यह निश्चित रूपसे नहीं कहा जा सकता, कि यह मासिक ऋतु ही है। लड़का हो जाने बाद भी कुछ दिनोंतक ऋतु होना बन्द

रहता है। साधारणतः सन्तान होने बाद दो तीन महीनेतक स्राव होता नहीं दिखाई देता है। यहाँतक कि बहुत बार प्रसव-के बाद एक वर्ष तक ऋतु नहीं होता।

कारण—कितने ही कारणोंसे यह बीमारी पैदा हो सकती हैं। उत्तेजक खान-पानका व्यवहार या नियमित पथ्यका बदलना, आलस्य या बहुत मेहनत, बहुत ज्यादा इन्द्रिय-परिचालन, उत्तेजक दवाओंका सेवन और भय, क्रोध, शोक, प्रमेह इत्यादिकी वजहसे यह बीमारी पैदा हो जाती है। इसके अलावा क्षय-रोग, रक्त-स्वल्पता (खूनकी कमी Anemia) मैलेरिया वगैरह रोगमें भी यह लक्षण दिखाई देते हैं।

ऋतु बन्द हो जानेके साथ ही साथ यदि किसी तरहकी खराबी शरीरमें न दिखाई दे अथवा कोई दूसरे उपसर्ग न पैदा हो जायें, तो उसे रोग न समझना चाहिये। दो तीन महीने तक ऋतु बन्द ही रहे पर उसके साथ ही कोई शारीरिक गड़-बड़ी न रहे तो यह बीमारी या ऋतु न होनेका भाव आपसे आप दूर हो जाता है या रोज बाथ लेनेसे और उसके साथ ही खाने-पीनेके नियमपर ध्यान रखनेसे यह लक्षण और भी जल्दी दूर हो जाते हैं और किसी तरहका रोगके होनेकी सम्भावना नहीं रहती। गर्भकी अवस्थामें महीना बन्द हो जानेका यह कारण है, कि वही खून गर्भस्थ सन्तानके पोषणके काममें आता है। साथ ही स्तनसे दूध पिलानेके समय ऋतु बन्द होनेका भी यही कारण है। इन दोनों कारणोंके अलावा, दूसरे

२

कारणसे ऋतु बन्द होनेपर, यह खून शरीरमें विसदृश पदार्थके रूपमें जमा होने लगता हैं और इस वजहसे अन्यान्य बीमारियाँ पैदा होती हैं।

लक्षण—इस बीमारीका पूर्व लक्षण सिहरावन सा मालूम होना, आलस्य मालूम होना, पीठ और कमरमें दर्द, तलपेटमें भार मालूम होना, उरुमें दर्द इत्यादि है। रोगकी अवस्थाका लक्षण—सरमें दर्द, सरमें भार, मिचली, कै, श्वास-कष्ट, थकावट, नींद आती रहना, शरीरके निचले अंगोंकी शिराओंका फूलना इत्यादि। डाक्टर केलगका कथन है—"Patients suffering with amenorrhœa are frequently subject at the time when the menstrual flow should make its appearance to hæmorrhage in various parts of the body, as from the nose, lungs, stomach, bowels etc. Some cases have been observed, in which bloody sweat appeared at these times. These hæmorrhages are sometimes termed vicarious menstruation." अर्थात ऋतुके समय ऐमेनोरिया रोगीके शरीरके भिन्न भिन्न स्थानोंसे रजःस्राव होता दिखाई देता है। जैसे नाक, फैफड़ा (Lungs), पाकस्थली, नाड़ी, इत्यादि। इस समय कितनी ही रोगिनियोंके शरीरसे खून मिला पसीना निकलता भी दिखाई देता है। ऐसे रोगका नाम "वाइकेरियस मेन्स्ट्रुएशन" या अनुकल्प है।

चाहे किसी वजहसे भी यह बीमारी हो, उसका प्रतिकार तुरन्त होना चाहिये ; क्योंकि इसका परिणाम यह होता है, कि कैन्सर, यक्ष्मा, हृद्रोग, बवासीर, दमा, लकवा, संन्यास वगैरह बीमारियाँ तथा और भी कितने ही भयंकर रोग पैदा हो जाते हैं।

चिकित्सा—पहले रोगिनीके साधारण स्वास्थ्यकी उन्नतिके लिये डूश द्वारा दस्त साफ कराना और रोज दो तीन बार सिज-बाथ लेना और दोनों शाम दो बार कर हिप-बाथकी व्यवस्था करना उचित हैं। बीच बीचमें स्टीम-बाथ, वेट-शीट-पैक अथवा हाट-फुट-बाथ देकर शरीरसे पसीना निकाल देना चाहिये। स्पाइन-बाथ अथवा मेरु-दण्डके निचले अंशपर ठण्डे पानीकी मालिश करनेसे भी बहुत कुछ फायदा होता है। यक्ष्मा, रक्त-हीनता आदि बीमारियाँ मौजूद रहने पर खाने पीनेकी ओर बहुत ज्यादा नजर रखनेकी जरूरत है। साथ ही खुला हवाका सेवन और व्यायाम तथा विश्रामका नियम पालन करना भी बहुत ही आवश्यक है।

पथ्य—भूख न रहे तो एकदम उपवास करना चाहिये। बुखार हो या बोखार रुक गया हो तो भात खाना बन्द कर देना चाहिये और भूखके अनुसार लाल आटेकी रोटी, उबली हुई तरकारी या फलमूल और मठा पीनेका प्रबन्ध करना चाहिये।

———

कारणसे ऋतु बन्द होनेपर, यह खून शरीरमें विसदृश पदार्थके रूपमें जमा होने लगता हैं और इस वजहसे अन्यान्य बीमारियाँ पैदा होती हैं।

लक्षण—इस बीमारीका पूर्व लक्षण सिहरावन सा मालूम होना, आलस्य मालूम होना, पीठ और कमरमें दर्द, तलपेटमें भार मालूम होना, उरुमें दर्द इत्यादि है। रोगकी अवस्थाका लक्षण—सरमें दर्द, सरमें भार, मिचली, कै, श्वास-कष्ट, थकावट, नींद आती रहना, शरीरके निचले अंगोंकी शिराओंका फूलना इत्यादि। डाक्टर केलगका कथन है—"Patients suflering with amenorrhœa are frequently subject at the time when the menstrual flow should make its appearance to hæmorrhage in various parts of the body, as from the nose, lungs, stomach, bowels etc. Some cases have been observed, in which bloody sweat appeared at these times. These hæmorrhages are sometimes termed vicarious menstruation." अर्थात ऋतुके समय ऐमेनोरिया रोगीके शरीरके भिन्न भिन्न स्थानोंसे रजःस्राव होता दिखाई देता है। जैसे नाक, फेफड़ा (Lungs), पाकस्थली, नाड़ी, इत्यादि। इस समय कितनी हो रोगिनियोंके शरीरसे खून मिला पसीना निकलता भी दिखाई देता है। ऐसे रोगका नाम "वाइकेरियस मेन्स्ट्रुएशन" या अनुकल्प है।

चाहे किसी वजहसे भी यह बीमारी हो, उसका प्रतिकार तुरन्त होना चाहिये ; क्योंकि इसका परिणाम यह होता है, कि कैन्सर, यक्ष्मा, हृद्रोग, बवासीर, दमा, लकवा, संन्यास वगैरह बीमारियाँ तथा और भी कितने ही भयंकर रोग पैदा हो जाते हैं।

चिकित्सा—पहले रोगिनीके साधारण स्वास्थ्यकी उन्नतिके लिये डूश द्वारा दस्त साफ कराना और रोज दो तीन बार सिज-बाथ लेना और दोनों शाम दो बार कर हिप-बाथकी व्यवस्था करना उचित है। बीच बीचमें स्टीम-बाथ, वेट-शीट-पैक अथवा हाट-फुट-बाथ देकर शरीरसे पसीना निकाल देना चाहिये। स्पाइन-बाथ अथवा मेरु-दण्डके निचले अंशपर ठण्डे पानीकी मालिश करनेसे भी बहुत कुछ फायदा होता है। यक्ष्मा, रक्त-हीनता आदि बीमारियाँ मौजूद रहने पर खाने पीनेकी ओर बहुत ज्यादा नजर रखनेकी जरूरत है। साथ ही खुला हवाका सेवन और व्यायाम तथा विश्रामका नियम पालन करना भी बहुत ही आवश्यक है।

पथ्य—भूख न रहे तो एकदम उपवास करना चाहिये। बोखार हो या बोखार रुक गया हो तो भात खाना बन्द कर देना चाहिये और भूखके अनुसार लाल आँटेकी रोटी, सीझी हुई तरकारी या फलमूल और मठा पीनेका प्रबन्ध करना चाहिये।

स्वल्परजः (Scanty Menstruation)

औरतोंकी खास खास अवस्था पर रजःस्रावका परिमाण निर्भर करता है। जिसको साधारणतः जिस तरहका स्राव होता है, उससे कम होने पर वह बीमारी समझा जाता है।

कारण—थोड़ा रज निकलनेके कारण क्षय-रोग, मानसिक अवसाद, (सुस्ती) साधारण स्वास्थ्यमें अवनति, डिम्बाशयका फूलना (Inflamation of the ovaries), गर्भाशयका टेढ़ापन इत्यादि बीमारियाँ होती हैं।

चिकित्सा—रोज २० मिनट तक दो बार सिज-बाथ, तलपेट पर मिट्टीका बैण्डेज या पानीका कम्प्रेस, आध घण्टेतक हिप-बाथ और सरसे स्नान एक बार। इसके साथ ही फल मूलका आहार।

रजोधिक्य या ज्यादा ऋतुस्राव।

Menorrhagia- Profuse Menstruation.

जिस स्त्रीको साधारणतः जिस तरहसे ऋतुस्राव हुआ करता है, उससे ज्यादा परिमाणमें ऋतुस्राव होनेको मेनोरेजिया, ज्यादा रज अथवा अतिरजः कहते हैं।

कारण—बहुत ज्यादा संगम, बहुत सी सन्तानोंका प्रसव करना, उत्तेजक पदार्थोंका ज्यादा खाना, जरायु, डिम्बाशय वगैरहका बिगड़ना आदि।

इस रोगमें ऋतुके नियमित समय पर, उसके आगे अथवा नियमित समयके बाद बहुत ज्यादा ऋतुस्राव होता है और वह बहुत दिनोंतक हुआ करता है। सरमें तकलीफ, कमर पीठ और पैरोंमें दर्द, भूख न लगना, अरुचि, जाड़ा मालूम होना, पैरका तलवा ठण्डा इत्यादि लक्षण या इनमेंसे कुछ लक्षण इस रोगमें प्रकट होते हैं। खूब ज्यादा खराब होनेपर यह रोग प्राणघातक हो जाता है।

चिकित्सा—रोगीको हमेशा प्रफुल्ल रखना उचित है। सब तरहका उत्तेजक भोजन, मसाले इत्यादि खाना, एकदम त्याग देना चाहिये। मांस-मछली वगैरह खाना भी एकदम छोड़ देना चाहिये।

कसरत और शुद्ध हवाका सेवन करनेसे तकलीफ घट जाती है और मन खूब प्रसन्न रहता है।

डूशके द्वारा बीच बीचमें दस्त साफ करा देना उचित है। दो बार सिज-बाथ और दो बार हिप-बाथ लेना आवश्यक है, ठण्डे पानीका डूश (Vaginal douche) द्वारा धोनेसे बीमारी बहुत जल्द और थोड़े ही समयमें आराम हो जा सकती है।

———

रजःकृच्छ्ता या बाधक वेदना।

(Dysmenorrhoea)

ऋतु-स्रावके समय बहुत दर्द या तकलीफ मालूम होनेपर उसे डेस्मेनोरिया, बाधक-वेदना या कष्टरजः रोग कहते हैं। बहुतसे इस बीमारीको "रजःकृच्छ्ता या ऋतु-वेदना" भी कहते हैं। ऋतुके समय महीने महीने स्वभावतः जो खून निकलता है, उसके निकलते समय कोई तकलीफ नहीं होती; परन्तु जब उसमें विघ्न-बाधा पड़ती है, तब बहुत तकलीफ हो जाती है। इसी रजःस्रावकी बाधा या विघ्नको साधारणतः "बाधक" रोग कहते हैं। डाक्टरोंने पाँच कारणोंसे इस बीमारीको पाँच प्रकारमें बाँट दिया है। जैसे (१) स्नायविक (Neuralgic Dysmenorrhœa) खूनकीके ज्यादती कारण रजःकृच्छ्ता (Congestive dysmenorrhœa), अवरोध—रुकनेकी वजह से रजःकष्ट (Obstructive dysmenorrhœa), झिल्लीके कारण कष्टरजः (Membranous dysmenorrhœa) और डिम्बाशय सम्बन्धी गड़बड़ीसे पैदा हुई बाधक-वेदना (Ovarian dysmenorrhœa).

स्नायविक (Neuralgic) **कष्टरजः**—जो आलसी की तरह जीवन बिताती हैं, उन्हें ही यह बीमारी होती है। इसमें ऋतु-स्रावके समय पहले या पीछे तकलीफ आरम्भ होती है। दर्द एकाएक पैदा होता है और एकाएक ही गायब हो जाता है।

रक्ताधिक्यके कारण (Congestive) कष्टरजः—इस रोगमें ऋतु-स्राव एकदम या थोड़ा बन्द हो जाता है और एकाएक भयानक दर्द पैदा हो जाता है। स्थानीय प्रदाह और खूनकी ज्यादतीके कारण यह बीमारी पैदा हो जाती है इसी वजहसे इसका नाम खूनकी ज्यादतीकी वजहसे उत्पन्न कष्ट-रजः रखा गया है।

रुक जानेकी वजहसे (Obstructive) कष्टरजः—योनिका सङ्कोच इत्यादि कारणोंसे रजःस्रावमें बाधा पैदा हो जाती है और बाधक-वेदना पैदा हो जाती है। इसके बाद एका-एक थक्का थक्का या पतला खून निकलने पर दर्द कम हो जाता है।

झिल्लीकी वजहसे (Membranous) कष्टरजः इस रोगमें ऋतु-स्रावके साथ श्लैष्मिक झिल्लीके पर्देकी तरह एक पदार्थ निकलता है। इस बीमारीमें साधारणतः जरायु अर्थात गर्भाशय वगैरह बढ़ जाता है। जरायुके चारों ओर दबानेसे दर्द मालूम होता है और हमेशा प्रसव वेदनाकी तरह दर्द मालूम होता है।

डिम्बाशय सम्बन्धी (Ovarian) कष्टरजः—डिम्बाशयका स्थानसे हट जाना, ज्यादा संगम या अन्यान्य कारणोंसे डिम्बाशयमें प्रदाह और उत्तेजना होती है और यह रोग पैदा हो जाता है। ऋतु-स्रावके समय डिम्बाशयमें टनक

सी होती है और रोगीको जलन जैसा दर्द मालूम होता है। इस रोगसे बहुत बार बाँझपन पैदा हो जाता है।

रजःकष्टका कारण—दिनमें सोना, ज्यादा संगम, मानसिक आवेग, भय, शोक, खाने-पीनेमें बदपरहेजी, कसरत या परिश्रमका अभाव, जरायुका रक्त-सञ्चय, ऋतुके समय या इसके पहले सहवास आदि कारणोंसे यह बीमरी पैदा हो जाती है।

लक्षण—इस रोगमें पीठ और कमरमें दर्द मालूम होना, मिचली या कै होना, सरमें दर्द होना, बदन और हाथ पैरोंमें ऐंठन, कब्जियत, आमाशय इत्यादि रोग दिखाई देते हैं। कभी कभी पेशावकी तरह दर्द, मालूम होता है और बीच बीचमें थक्का थक्का रक्त-स्राव होता है। ये सभी लक्षण कभी कभी ऋतुके पहले प्रकट होते हैं और ऋतु-स्रावके साथ ही साथ कम होते जाते हैं अर्थात एकाएक गायब हो जाते हैं।

चिकित्सा—रोज दो बार सिज-बाथ, सवेरे एक बार हिप-बाथ और सम्पूर्ण स्नान, तीसरे पहर तलपेटपर ठण्डे पानीकी मालिश कर बदन धो डालना और रातमें तलपेटपर मिट्टीका वैण्डेज। चाय, काफी और दूसरे दूसरे उत्तेजक पदार्थ खाना पीना उचित नहीं है। हमेशा किसी काम-काजमें लगे रहने अथवा हिलने-डोलने, घूमने आदिसे बहुत फायदा होता है और तकलीफ घट जाती है। दस्त साफ करनेके लिये बीच बीचमें डूशका व्यवहार करना उचित है। जिस जगह पर दर्द या

तकलीफ होती है, उस जगह पर्य्यायक्रमसे गर्म पानीका और ठण्डे पानीका कम्प्रेस देनेसे साथ ही साथ तकलीफ दूर हो जाती है।

जरायुसे बहुत ज्यादा रक्तःस्राव।

(Metrorrhagia)

ऋतुकालके अलावा यदि और और समय भी जरायुसे बहुत ज्यादा परिमाणमें रक्त-स्राव हो तो उसे मेट्रोरेजिया कहते हैं। गर्भावस्थामें (जिस समय ऋतु बन्द होना स्वाभाविक ही है) रक्त-स्राव और प्रसवके समय ज्यादा रक्त-स्राव होना भी इसी बीमारीमें शामिल हैं।

कारण—खाने-पीनेमें गड़बड़ी, खराब चीजें खाना और उत्तेजक पदार्थ खाना, मानसिक उद्वेग, भय, शोक, तलपेटमें चोट लगना, पेशारी इत्यादिका व्यवहार करना, बहुत ज्यादा दवाएँ खाना वगैरह कारणोंसे, शरीरमें विसदृश पदार्थ जमा होकर और गैस पैदा होकर यह बीमारी हो जाती है।

लक्षण—थोखार या हरारत, आलस्य मालूम होना, कमजोरी, कम्प, सांस लेने और छोड़नेमें कष्ट, सरमें भार इत्यादि।

चिकित्सा—रोगीको स्थिर भावसे सुला रखना चहिये। तलपेट और उरूपर ठण्डे पानीकी पट्टी देनी चाहिये। इसके अलावा ठण्डे पानीका सिज-बाथ, हिप-बाथ और मिट्टीका बैण्डेज आदि देना चाहिये।

यदि बहुत ज्यादा रक्त-स्राव हो तो ठण्डे पानीमें चीथड़ा भिंगोकर योनि द्वार बन्द कर रखना उचित है।

पथ्य—रोग आक्रमणके समय सिर्फ फल-मूल, मठा, नेबूका रस इत्यादि खाना चाहिये। इसके बाद धीरे धीरे रोग घटने पर सवेरे भात और खूब सिझायी हुई तरकारी और रातमें बिना चाले लाल आँटेकी रोटी खाना उचित है। यदि एकदम उपवास कराया जाये तो बहुत जल्द फायदा हो जाता है। उपवासका मतलब एकदम निर्जला उपवास नहीं समझना चाहिये। हमलोग उपवासके समय खूब ज्यादा पानी पीनेके पक्षपाती हैं। लगातार तीन चार दिन उपवास करनेपर उसके बाद दो एक दिन केवल फलोंका रस खाना उचित है।

जरायु प्रदाह (Metritis)

जरायु-प्रदाह दो तरहका होता हैं—एक नया और दूसरा पुराना। नये रोगमें केवल जरायुकी गर्दन पर रोगका हमला

होता है और बीमारी पुरानी हो जानेपर जरायुके सब अङ्गोंपर रोगका हमला हो जाता है।

कारण—कब्जियत, कृमि, ज्यादा, कांखकर मल निकालना, ज्यादा सहवास, शारीरिक या मानसिक उत्तेजनाकी वजहसे एकाएक ऋतु-स्राव रुक जाना, नकली मैथुन वगैरह कारणोंसे जरायुमें प्रदाह होता है। इन सभी कारणोंकी जड़में है, शरीरमें विसदृश पदार्थोंका सञ्चार और उससे गर्म गैसकी उत्पत्ति।

लक्षण—जरायुका फूलना, जरायुका दर्द और तापका बढ़ना। रक्त और श्लेष्माका स्राव, तलपेटमें भार मालूम होना. और दर्द, सर घूमना. उरुमें दर्द, कै, कमरमें दर्द, थकावट मालूम होना इत्यादि। कभी कभी जाड़ा और कपकपी देकर बोखार आता है। बीमारी बढ़ जानेपर योनि-द्वारसे बदबू आती है और बदबूदार स्राव निकलता है। पुराने रोगमें दूधकी तरह गाढ़ा, बिना किसी तरहकी बदबूका स्राव या खूनका स्राव होता है। कभी कभी प्रदाह सड़नेवाले जखमके रूपमें बदल जाता है।

चिकित्सा—डूश या पिचकारीकी सहायतासे पर्याय-क्रमसे गर्म पानी और ठण्डा पानी देकर जरायुको साफ कराना उचित है। दर्दवाले स्थानमें पर्याय-क्रमसे गर्म और ठण्डे पानीका कम्प्रेस, तलपेटपर मिट्टीका बेण्डेज इत्यादि और निय-

मित रूपसे ठण्डे पानीका हिप-बाथ और सिज-बाथ देना उचित है। अस्पताल और स्वास्थ्य-निवासमें इस रोगका इलाज कास्टिक (caustic) या कार्टरि (cautery) द्वारा किया जाता है; परन्तु इससे बीमारी आराम न होकर क्रमशः रोग बढ़ा ही करता है। डाक्टर केलगने (Dr. H. Kellogg. M. D.) कहा है:—"In our experience during the last twenty years as Medical Superintendent of the Medical and Surgical Sanitorium, we have met with hundreds of these in which caustics had been employed at intervals for periods ranging from six months to twenty years and we have to say that we have never met a case in which there was evidence of substantial benefit from the course of treatment employed. The effect of long-continued cauterization is to increase the very difficulty which it is supposed to be efficient in curing. What the congested organ needs is not the irritating cauastics, but the use of soothing remedies." अर्थात मेडिकल और सर्जिकल सैनिटोरियमके सुपरिण्टेण्डेण्टके रूपमें बीस वर्षों तक रह कर हमने सैंकड़ों रोगियों पर कास्टिककी क्रिया देखी है और यह कहनेके लिये हम बाध्य हैं, कि ऐसी चिकित्साके फल स्वरूपमें हमने

कोई विशेष फायदा नहीं देखा। ज्यादा दिनोंतक कास्टिक (एक तरहकी धातुका बना यन्त्र जिसे बिजली या आगकी सहायतासे गर्मकर इलाजमें व्यवहार किया जाता है) काममें लानेपर, रोग घटता नहीं, बल्कि बढ़ता ही जाता है। रोग-वाली जगहका प्रदाह कम करनेके लिये तकलीफ देनेवाले कास्टिककी जरूरत नहीं है। सुचिकित्साके लिये आराम देनेवाली प्रक्रियाकी जरूरत है।

पथ्य—मठा, कच्चे नारियलका पानी; फल इत्यादि। ये सब पथ्य ही दवाका काम करते हैं।

जरायुकी स्थान-च्युति।

(Displacements of the Uterus)

जरायु कितने ढङ्गसे अपनी जगहसे हट जाता है, जैसे—

(१) जरायुका निकलना—(Prolapsus) इससे जरायु और उसके साथ ही योनि-देश फूल पड़ता है।

(२) जरायुका पीछे घूम जाना—(Retro-version) इसमें जरायु पीछेकी ओर टेढ़ा हो जाता है और जरायु-ग्रीवा सामनेकी ओर आ जाती है।

(३) जरायुका सम्मुखावर्त्तन—(An

rsion) इसमें जरायु घूमकर सामनेकी ओर आ जाता हैं और जरायुका गला पीछेकी ओर चला जाता है।

(४) जरायुका उल्लूठन—(Inversion) इसमें जरायुका भीतरी भाग निकल पड़ता हैं।

(५) जरायुका रिट्रोपोज़—(Retropose) इसमें समूचा जरायु अपनी जगहसे हट आता हैं।

(६) जरायुका रिट्रोफ्लेक्शन—(Retrofle-ction) इसमें जरायु टेढ़ा पड़ जाता है और उसका स्वाभाविक टेढ़ापन उलट जाता है पर जरायु-ग्रीवा सामने रह जाती हैं।

(७) जरायुका लैटरोवर्शन—(Laterover-sion) इसमें जरायु दाहिने या वायें टेढ़ा हो पड़ता है।

कारण—जरायुके दोनों ओर दो वन्धन हैं (Broad Ligature) इनसे ही जरायु अपने स्थान पर अटका हुआ है। इस जरायुमें विसदृश पदार्थ आ जानेकी वजहसे उसमें भार वढ़ जाता है और वह अपनी जगहसे हट जाता है। कसकर साड़ी पहनना, प्रसवके वाद ही चलने फिरने लगना, किसी कारणसे जरायु पर ज्यादा दवाव पड़ना वगैरह वजहोंसे यह गड़वड़ी पैदा हो जाती है।

लक्षण—ऐसा मालूम होना मानो योनि-द्वारसे कोई

चीज वाहर निकल जायगी और योनिनें अंगुली नहीं डाली जाती। वार वार पायखाना, पेशाव लगता है या पेशाव बन्द हो जाता है और पेशाव करनेमें तकलीफ मालूम होने लगती है। जरायुके एकाएक अपनी जगहसे हट जानेपर रक्त-स्राव और वेहोशी आदि होती है। पीठ, पुट्ठे और वगलमें दर्द मालूम होना, जरायुका मुँह फूलना और जरायुमें खून जमा होना आदि इसके लक्षण हैं।

चिकित्सा—जरायुके स्थान-भ्रष्ट होनेपर उसे तुरन्त अपने स्थान पर बैठा देनेकी चेष्टा करनी चाहिये और रोगिनीको स्थिर भावसे सुला रखना चाहिये। जरायुको अपने स्थान-पर वैठा देने वाद, वैण्डेज वाँध देना चाहिये। तलपेटमें ठण्डे पानीका कम्प्रेस या मिट्टीका कम्प्रेस देकर तकलीफ घटानेकी चेष्टा करनी चाहिये। रोगिनीको ज्यादे हिलने डोलने न देना चाहिये। ऐसी अवस्थामें विछावन पर आयल-क्लाथ या रवर-क्लाथ विछाकर पानी एकत्र रहने जैसा हौज वनाकर उसीमें हिप-वाथ देना चाहिये।

पथ्य—केवल कागजी या पाती नेबूका या संतरेका रस अथवा किसी दूसरे फलका रस। जवतक दर्द न वन्द हो जाये तवतक भात रोटी आदि न देना चाहिये।

———

rsion) इसमें जरायु घूमकर सामनेकी ओर आ जाता हैं और जरायुका गला पीछेकी ओर चला जाता है।

(४) **जरायुका उल्लूठन**—(Inversion) इसमें जरायुका भीतरी भाग निकल पड़ता हैं।

(५) **जरायुका रिट्रोपोज़**—(Retropose) इसमें समूचा जरायु अपनी जगहसे हट आता हैं।

(६) **जरायुका रिट्रोफ्लेक्शन**—(Retroflection) इसमें जरायु टेढ़ा पड़ जाता है और उसका स्वाभाविक टेढ़ापन उलट जाता है पर जरायु-ग्रीवा सामने रह जाती हैं।

(७) **जरायुका लैटरोवर्शन**—(Lateroversion) इसमें जरायु दाहिने या बायें टेढ़ा हो पड़ता है।

कारण—जरायुके दोनों ओर दो बन्धन हैं (Broad Ligature) इनसे ही जरायु अपने स्थान पर अटका हुआ है। इस जरायुमें विसदृश पदार्थ आ जानेकी वजहसे उसमें भार बढ़ जाता है और वह अपनी जगहसे हट जाता है। कसकर साड़ी पहनना, प्रसवके बाद ही चलने फिरने लगना, किसी कारणसे:जरायु पर ज्यादा दबाव पड़ना वगैरह वजहोंसे यह गड़बड़ी पैदा हो जाती है।

लक्षण—ऐसा मालूम होना मानो योनि-द्वारसे कोई

चीज बाहर निकल जायगी और योनिमें अंगुली नहीं डाली जाती। बार बार पायखाना, पेशाब लगता है या पेशाब बन्द हो जाता है और पेशाब करनेमें तकलीफ मालूम होने लगती है। जरायुके एकाएक अपनी जगहसे हट जानेपर रक्त-स्राव और बेहोशी आदि होती है। पीठ, पुट्ठे और बगलमें दर्द मालूम होना, जरायुका मुँह फूलना और जरायुमें खून जमा होना आदि इसके लक्षण हैं।

चिकित्सा—जरायुके स्थान-भ्रष्ट होनेपर उसे तुरन्त अपने स्थान पर बैठा देनेकी चेष्टा करनी चाहिये और रोगिनीको स्थिर भावसे सुला रखना चाहिये। जरायुको अपने स्थानपर बैठा देने बाद, बैण्डेज बाँध देना चाहिये। तलपेटमें ठण्डे पानीका कम्प्रेस या मिट्टीका कम्प्रेस देकर तकलीफ घटानेकी चेष्टा करनी चाहिये। रोगिनीको ज्यादे हिलने डोलने न देना चाहिये। ऐसी अवस्थामें बिछावन पर आयल-क्लाथ या रबर-क्लाथ बिछाकर पानी एकत्र रहने जैसा हौज बनाकर उसीमें हिप-बाथ देना चाहिये।

पथ्य—केवल कागजी या पाती नेबूका या संतरेका रस अथवा किसी दूसरे फलका रस। जबतक दर्द न बन्द हो जाये तबतक भात रोटी आदि न देना चाहिये।

———

डिम्बाशय प्रदाह (Ovaritis)

इस बीमारीमें डिम्बाशय (Ovary) में बहुत जलन, डिम्बाशयका फूलना और उसके साथ ही साथ कम्प और बोखार होता है।

कारण—कितनी ही बीमारियोंमें नाना प्रकारकी तेज दवाओंका व्यवहार, ज्यादा संगम, अस्वाभाविक उपायोंसे संगम, ऋतुरोध, जननेन्द्रियमें यन्त्र आदिका प्रयोग करना।

लक्षण—डिम्बाशय और उसके आस-पास दर्द, कमर और पुट्ठेमें भार मालूम होना, पेशाब-पायखानेमें तकलीफ और इसी वजहसे बोखार, मिचली, कै, डिम्बकोषका फूलना, डिम्बाशय पहले कड़ा हो जाता है, फिर बड़ा होता है और उसमें पीव पैदा हो जाता है।

चिकित्सा—नियमित हिप-बाथ, सिज-बाथ, डिम्बाशयमें मिट्टीका प्रलेप दिनमें दो तीन बार, बीच बीचमें स्टीम-बाथ, डूशकी सहायतासे कोठेको साफ करना भी जरूरी है और इसके साथ ही साथ खाने-पीनेमें भी परहेज रखना आवश्यक है।

श्वेत-प्रदर या ल्यूकोरिया।

(Leucorrhoea—Whites)

जरायु, योनि और उसके आस-पासके यन्त्रोंमें प्रदाह और इसी वजहसे श्लेष्माका स्राव होनेपर, इसे प्रदर रोग या ल्यूकोरिया कहते हैं। इस रोगका नाम श्वेत प्रदर होनेपर भी इस रोगमें सफेद, हरा और पीले रङ्गका स्राव हो सकता है।

कारण—अजीर्ण, गण्डमाला दोष और कफ प्रकृतिवाली स्त्रियोंको यह बीमारी ज्यादा होती है। उत्तेजक भोजन करना, तेज दवाओंका व्यवहार, बहुत ज्यादा पुरुष-संगम, पेशारि, स्पञ्ज वगैरहका व्यवहार करना, अनियमित ऋतु-स्राव वगैरह कारणोंसे यह बीमारी पैदा हो जाती हैं। इन सब रोगोंका मूल है, अजीर्ण और कब्जियत।

लक्षण—कभी कभी प्रदरका स्राव बहुत ज्यादा और कभी कभी कम होता है। साधारणतः ऋतुके समय ही स्राव होता है। ज्यादा स्राव होनेपर तलपेटमें भार पैदा हो जाता है, सर घूमता है, बदन और हाथ-पैरोंमें दर्द होता है, जी मिचलाता है या कै हो जाती है। रोगी बहुत कमजोर हो जाता है। उसका चेहरा बदरङ्ग पड़ जाता है, मुँह सूज जाता है और आँखोंके चारों ओर काली रेखा सी पड़ जाती है। यहाँ तक कि रोगिनी एकदम असमर्थ हो जाती है। बहुत बार इस स्रावसे बहुत बदबू भी आती है।

बचपनका श्वेत-प्रदर ।

(Infantile Leucorrhoea).

यदि पिताको सूजाककी बीमारी हो तो कन्याको बचपनसे ही श्वेत-प्रदरका रोग हो सकता है। कृमि, गण्डमाला वगैरह कारणोंसे थोड़ी उमरवाली बालिकाओंको भी यह रोग हो जाता है।

चिकित्सा—बीच बीचमें पिचकारी या डूशकी सहायतासे थोड़ा गर्म पानी देनेपर जरायु, योनि वगैरह धोकर साफ कर डालना चाहिये। इसके अलावा दिनमें तीन बार सिज-बाथ, हिप बाथ और एक बार सम्पूर्ण स्नान करना उचित है। यदि रोगिनी बहुत कमजोर न हो तो सप्ताहमें एक बार समूचे बदनका स्टीम-बाथ देना चाहिये।

मृत्पाण्डु या क्लोरोसिस ।

(Chlorosis)

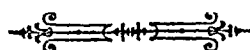
इस मृत्पाण्डु रोगका एक दूसरा नाम हरित्पीड़ा भी है। यदि जवानीमें ही खूनकी कमीके कारण यह बीमारी हुई हो, चेहरा पीला और बदरङ्ग हो गया हो तो समझना चाहिये, कि यह रोग हो गया है।

कारण—बहुत थोड़ा खाना, ज्यादा परिश्रम, ऋतुका रुक जाना, ज्यादा ऋतु-स्राव, दिनका सोना, न खाने योग्य चीजें खाना इत्यादि कारणोंसे यह बीमारी पैदा हो जाती है।

लक्षण—कब्जियत, पेट फूलना, श्वास-कष्ट, अजीर्ण आंव, मुंह फूल जाना, आँखोंके आगे काले दाग पड़ना इत्यादि। साधारणतः दससे लेकर चौबीस वर्षकी उम्रकी स्त्रियोंको यह बीमारी होती है। ऋतुके पहले यह बीमारी होनेपर ऋतु होनेमें देर होती है और ऋतुके बाद होनेपर ऋतु नियमित भावसे समय पर नहीं होता अथवा एकदम ही नहीं होता। ज्यादा दिनोंतक यह बीमारी भोगनेपर यक्ष्मा-कास हो जा सकता है।

चिकित्सा—खूब खुली हवाका सेवन करना उचित है। रोज दो बार हिप-बाथ और दो बार सिज-बाथ और बाथके बाद घूम फिरकर पसीना निकाल देना बढ़िया है।

पथ्य—खूब कड़ी पथ्य करनी चाहिये। ऐसी चीज खानी चाहिये जो सहजमें पच जायें, जैसे फल, मठा इत्यादि खाना उचित है। भूख न रहे तो केवल नेबूका रस और पानी पीना उचित है।

पाँचवाँ परिच्छेद।

गर्भ।

गर्भ-निर्णय—गर्भ रह जाने पर नीचे लिखे लक्षण प्रकट होते हैं:—

(१) ऋतु-बन्ध।

(२) स्तनोंका परिवर्त्तन।

(३) तलपेटमें भार मालूम होना।

(४) पेटका बड़ा होना।

(५) जी मिचलाना।

(६) पेटमें लड़केका हिलना।

(१) ऋतु-बन्ध:—

जिस बार संगम करने पर गर्भ रह जाता है, उसके बादसे ही साधारणतः ऋतु-बन्ध हो जाता है अर्थात मासिक स्राव नहीं होता। इसी लिये जबसे ऋतु नहीं होता, तबसे ही गर्भ-काल की गणना की जाती है; परन्तु कभी कभी इस विषयमें उलट-फेर हो जाता है। इसीसे गर्भ-संचार होनेपर भी दो, तीन, चार महीनों तक ऋतु-स्राव होता दिखाई देता है।

(२) स्तनोंका परिवर्त्तन:—

गर्भ-संचारके एक दो महीने बाद स्तन बड़ा होने लगता है

और उसपर काला दाग पड़ता हैं। यह काला दाग स्तन-वृन्तके घेरे पर ही होता है।

(३) तलपेटमें भार मालूम होना :—

गर्भ-संचार हो जानेपर, यदि तलपेट पर हाथ रखा जाता है, तो एक कड़ी सी चीज मालूम होती है। यही जरायु है और इसीमें सन्तान परिपुष्ट होती है। तलपेटमें घाव या गुल्म (Tumour) होनेपर भी तलपेटमें भार मालूम हो सकता है; परन्तु इस अवस्थामें मासिक ऋतु-स्राव बन्द नहीं होता अथवा जी मिचलाना तथा दूसरे दूसरे लक्षण नहीं दिखाई देते।

(४) पेटका बड़ा होना :—

ज्यों ज्यों पेटमें सन्तान बढ़ती जाती है, त्यों त्यों पेट बड़ा होता जाता है।

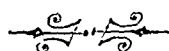
(५) जी मिचलाना :—

गर्भ रहनेके दूसरे महीनेसे गर्भवतीको मिचली आरम्भ हो जाती है। कभी कभी कै और अरुचि भी दिखाई देती है।

(६) पेटमें लड़का हिलना :—

साधारणतः गर्भ रहनेके पाँच महीने बाद पेटमें लड़केका हिलना मालूम होने लगता हैं।

गर्भका स्थितिकाल—साधारणतः ४० सप्ताह या नौ महीनेसे दस दिन तक गर्भावस्था रहती है; पर इस नियममें गड़बड़ी भी हो जाती है अर्थात किसी किसीको दस महीने बाद और किसीको सात या आठ महीनेनें ही सन्तान हो जाती है

छठा परिच्छेद ।

गर्भावस्थाके रोग ।

गर्भावस्थाके बहुतसे लक्षण पहले ही बताये जा चुके हैं। इन लक्षणोंमें यदि गड़बड़ी पैदा हो जाये अथवा अस्वाभाविकता आ जाये तो इसे बीमारीमें शामिल करना चाहिये। इसके अलावा इन लक्षणोंकी ज्यादती भी रोग है। साथ ही यदि गर्भावस्थामें कोई रोग हो जाये और वह बीमारी साधारण भी हो तो उसका उपाय जल्दी करना चाहिये; क्योंकि इस समयके बहुत साधारण रोग भी बढ़ जाते हैं और विपत्ति आ जानेकी सम्भावना रहती है। इस अध्यायमें गर्भकी अवस्थामें होनेवाली साधारणतः समस्त बीमारियाँ बतायी गयी हैं।

जी मिचलाना या कै।

(Morning Sickness & Vomitting).

गर्भकी अवस्थामें पहलेके चार महीनों तक या पांच महीने तक दो पहरमें अथवा सभी समय जी मिचलाना या कै हो भाव दिखाई दे सकता है।

चिकित्सा—उठने अर्थात शय्या त्यागनेके १५।२० मिनिट पहले उषापान अर्थात एक गिलास ठण्डा पानी पीना और सोकर उठनेके बाद ही खुली हवामें घूमना, रोज सिज-बाथ लेना, तलपेट पर पानीकी पट्टीका व्यवहार इत्यादिके द्वारा ये लक्षण दूर हो जाते हैं। यदि तकलीफ बहुत ज्यादा मालूम हो तो तलपेट पर एकबार गर्म फिर ठण्डे पानीका कम्प्रेस देना चाहिये। इसके साथ ही नित्य नियमसे दो बार हिप-बाथ लेना चाहिये।

पथ्य—नेबूका रस, पानी और दूध। यदि तकलीफ और दर्द बहुत ज्यादा हो तो सिर्फ पानी ही पीना चाहिये। इस समय और किसी तरहकी चीज न खानी चाहिये।

गर्भावस्थाकी शूल-वेदना।

बहुत सी औरतोंको गर्भावस्थामें शूलका दर्द हुआ करता है। इससे उन्हें बहुत तकलीफ होती हैं। खाने-पीनेका अनियम और शरीर पर बहुत तरहके अत्याचारके कारण ही यह बीमारी होती है।

चिकित्सा—पर्यायक्रमसे गर्म पानीका फोमेण्ट और तलपेट पर ठण्डे पानीकी पट्टी या :कीचड़का बैण्डेज

चाहिये। यदि इतने पर भी पेटका दर्द न घट जाये तो डूश देकर दस्त साफ करा देना उचित है।

गर्भावस्थामें रक्त-स्राव।

किसी किसी स्त्रीको गर्भवाली अवस्थामें पाकस्थली, जरायु, नाक और फेफड़ेसे खून निकलने लगता है। यह लक्षण बहुत ही खराब और प्राण-घातक है। इसलिये इसे रोकनेका उपाय तुरन्त करना चाहिये।

चिकित्सा—हाइड्रोपैथीके मतसे रोगकी प्रायः सभी अवस्थाओंमें समान भावसे चिकित्सा होनी चाहिये। इस प्राण-घातक बीमारीकी जड़ भी कब्जियत ही है। तलपेट पर मिट्टीका बैण्डेज देकर अथवा डूश देकर दस्त साफ करा देनेपर सभी आफतें दूर हो जा सकती हैं और बीमारी भी अच्छी हो जा सकती है। भूख न लगनेपर और अरुचि रहने पर खाना एकदम बन्द कर देना चाहिये। थोड़ी भूख मालूम भी हो तो केवल मठा पीना चाहिये। भात रोटी आदि खाना एकदम बन्द कर देना चाहिये।

गर्भावस्थामें पार्श्व-वेदना।

गर्भावस्थामें किसी किसी प्रसूतिको छातीके पास या नीचे अथवा पँजरेके नीचे दर्द मालूम होता है और इसी वजहसे प्रसूतियाँ उस करवट बैठ या सो नहीं सकतीं।

चिकित्सा—दर्दवाली जगह पर मिट्टीका प्रलेप और रोज स्टीम:बाथ और नियमसे हिप-बाथ, सिज-बाथ इत्यादि और इसके साथ ही उत्तेजना न देनेवाला हलका पदार्थ भोजन करना चाहिये।

गर्भावस्थामें कब्जियत।

साधारणतः आलसिन और असावधान स्त्रियोंको ही यह बीमारी भोगनी पड़ती हैं। इस कब्जियतकी वजहसे शरीरमें बहुत तरहकी गड़बड़ियाँ पैदा हो जाती हैं। हमलोग कब्जियत को कोई रोग नहीं मानते, इसका कारण हमलोगमें जानकारीका न रहना है। साधारण अवस्थामें कब्जियतमें जितनी तकलीफ होती है, गर्भवाली अवस्थामें उससे कहीं ज्यादा होती हैं।

चिकित्सा—इस समय किसी तरहकी दवा खाना या जुलाब लेना मना है। जुलाब या तेज दवा लेनेका नतीजा यह होता है, कि कभी कभी गर्भ गिर जाता है। सवेरे तड़के उठ-

कर पानी पीना, खुली हवामें घूमना, और हिप-बाथ आदि लेनेसे काब्जियत और उसके साथ ही दूसरी दूसरी बीमारियाँ और गड़बड़ी दूर हो जाती है। ये सब उपाय और इनके साथ ही फल-मूलका पथ्यके रूपमें व्यवहारसे यदि कब्जियत दूर हो जाये तो गर्म पानीकी सहायतासे डश देकर दस्त साफ करा देना चाहिये।

गर्भावस्थामें पतले दस्त आना।

डाक्टरोंके मतसे गर्भावस्थामें पतले दस्त आनेपर अर्थात अतिसार होनेपर और बहुत दिनोंतक पतला पायखाना होते रहने पर रोगी बहुत कमजोर हो जाता है और इसका परिणाम यह होता है, कि गर्भ-स्राव तक हो सकता है। पर जल-चिकित्साके जो पक्षपाती हैं, वे पतले दस्तसे इतना ज्यादा नहीं डरते ; परन्तु इसी वजहसे बीमारीको बढ़ने देना भी उचित नहीं है। यह पतले दस्त आना बताता है, कि रोगीके शरीरमें विसदृश पदार्थ इकट्ठा हो गया है और इन्हें निकाल देनेके लिये ही पतले दस्त आते हैं। नियमसे हिप-बाथ, सिज-बाथ इत्यादि ठण्डे पानीके बाथ, प्रकृतिके इस कार्यमें सहायता पहुंचाते हैं और इस वजहसे शरीर एकदम दोष-शून्य और साफ सुथरा हो जाता है। पर सावधान! इस समय किसी तरहके बाथका

प्रयोग न करना चाहिये क्योंकि कोई भी पदार्थ हजम न होगा और इस हजम न होनेका ही यह नतीजा होता है, कि इस समय कुछ खा लेनेसे बीमारी बढ़ जाती है। इस समय पथ्य-स्वरूपमें केवल पानी, यदि सिर्फ पानी अच्छा न लगे तो कच्चे नारियल का पानी या पानीके साथ नीबूका रस पिलाना चाहिये।

योनिद्वारकी खुजली।

कितनी ही गर्भवती स्त्रियोंको गर्भावस्थामें यह तकलीफ देनेवाली बीमारी हो जाती है। इस बीमारीमें बहुत ही ज्यादा खुजली मालूम होती है और कभी कभी खुजलानेसे रस बहने लगता है। उस स्थानको साफ सुथरा न रखना ही कृमि पैदा हो जानेका कारण है।

चिकित्सा—अच्छी तरह गर्म पानीसे योनि द्वारको धोकर मिट्टीका प्रलेप दे देनेसे खुजली और जलन वगैरहकी तकलीफ कम हो जाती है।

गर्भावस्थामें मूत्रकृच्छ्रता, मूत्रबद्ध अथवा मूत्रधारणकी शक्तिका न रहना।

गर्भावस्थामें मूत्राशय पर जरायुका दबाव पड़नेकी वजहसे कभी कभी ऊपर लिखे लक्षण प्रकट हो जाते हैं। कभी कभी

पेशाबमें तकलीफ होती है, कभी पेशाब बन्द हो जाता है और कभी कभी इच्छा न रहने पर भी अनजानमें आप ही आप पेशाब निकल जाता है।

चिकित्सा—सिज-बाथ रोज दो बार लेना चाहिये। रोज नियमसे तलपेट पर मिट्टीका बैण्डेज एक बार और हिप-बाथ एक बार तथा सम्पूर्ण शरीरका स्नान रोज एक बार करना चाहिये।

आगे जिन रोगोंके विषयमें बताया गया है। उनके अलावा कभी कभी रोगिनियोंमें सर घूमना, सरमें दर्द, छातीमें जलन, मुँहमें पानी भर आना या दाँतोंमें दर्द, अर्श, मुँहमें घाव वगैरह बीमारीके लक्षण प्रकट होते हैं।

इन सभी बीमारियोंसे छुटकारा पाने या शरीरको एकदम निरोग रखनेका उपाय है नियमसे हिप-बाथ, वगैरह प्राकृतिक स्नान और पथ्यका पालन। इन उपायों पर ध्यान रखने और काममें लानेसे फिर रोग बढ़नेका कोई भय नहीं रहता।

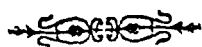
नकली प्रसव-पीड़ा।

(False Labour Pain.)

बहुत सी गर्भवतियोंको प्रसवके दिनके बहुत पहले एक तरहका प्रसवका दर्द पैदा हो जाता है। प्रसूतियाँ समझती

सारा शरीर अस्वस्थ्य मालूम होना, कमरमें दर्द, कमर, योनि-द्वार तथा मलद्वारमें भार मालूम होना और योनिसे रक्त निकलता है। वह दर्द धीरे धीरे बढ़ता जाता है और पीव तथा रक्तके स्रावके साथ फूल गिर जाता है।

चिकित्सा—गर्भिणीको ज्यादा हिलना-डोलना न चाहिये। जबतक स्राव बन्द न हो जाये तबतक लगातार पेटपर पानीकी पट्टी देनी चाहिये। यदि एक जल-पट्टी गर्म हो जाये तो उसे बदल कर दूसरी देनी चाहिये और बीच बीचमें थोड़ा थोड़ा पानी पीना चाहिये।

सातवाँ परिच्छेद ।

गर्भावस्थामें स्वास्थ्य-रक्षाके नियम ।

औरतोंके लिये गर्भावस्था एक बहुत ही कठिन समय है। गर्भावस्थामें खूब होशियारीसे न रहने पर गर्भ-स्राव, असमयमें ही गर्भ गिर जाना, प्रसवमें तकलीफ होना आदि संकट तो आ सकते ही हैं, पर कभी कभी इस अवस्थाकी असावधानीसे गर्भवतीके प्राणों पर आ बीतती है या बहुत कठिनतासे उसकी जान बचती है। इसीलिये, गर्भावस्थामें शरीर और मनको खूब संयत रखनेकी जरूरत है। शरीर जब कमजोर हो जाता है या बीमारी लगी रहती है, तो गर्भिणीके साथ ही साथ गर्भकी सन्तानको भी हानि पहुचनेकी सम्भावना रहती है; परन्तु यदि मन दुःखित या क्लेशित रहता हैं, तो इसका भी प्रभाव सन्तान पर पड़ता है। इसके अलावा माता या गर्भवतीकी मानसिक अवस्थापर ही सन्तानका चरित्र और भविष्य-जीवन निर्भर करता है। इसलिये स्वाभाविक उपायोंको काममें लाकर शरीरको स्वस्थ्य रखना और अच्छी बातें सोचना, उत्तम ग्रन्थों-का पढ़ना वगैरह कामोंसे मनको हमेशा पवित्र रखनेकी बहुत बड़ी जरूरत है। अब आगे हम यह बतायेंगे, कि गर्भवतीको कौन कौनसे नियम पालन करने चाहियें।

सुश्रुतके मतसे—"गर्भिणीको पवित्र और धर्म-परायण रहना चाहिये। बदबूदार चीजें न सूंघनी चाहियें और खराब दृश्य भी न देखना चाहिये। तेजीसे घूमना, भारी चीजें उठाना, जोरसे बोलना या सवारी आदि पर: चढ़ना उचित नहीं है। मधुर, पुष्ट, स्निग्ध तथा जल्द पचनेवाले पदार्थ भोजन करना चाहिये।"

साधारण चिकित्सकोंके मतसे गर्भ रहनेके बाद ही मानसिक और शारीरिक विश्राम करना उचित है। पर हम इस मतका पोषण करनेके लिये तैयार नहीं हैं। आजकल प्रसवके समय हमेशा कुछ न कुछ गड़बड़ी मची रहती है और इसका कारण यही भ्रम धारणा हैं। इसी भ्रम धारणाके कारण आजकलकी स्त्रियाँ गर्भावस्थामें आलसिनकी तरह दिन काटती हैं और अरुचिके कारण अण्ट-शण्ट खाती पीती हैं जिनसे उत्तेजना पैदा होती है। अतएव, स्वामीका सहवास करती हैं।

गर्भावस्थामें नीचे लिखे नियमोंका पालन करनेसे प्रसवमें तकलीफ नहीं होती। प्रसवके बाद भी किसी तरहकी बीमारी होनेका डर नहीं रहता तौर सन्तान भी हृष्ट-पुष्ट और बलिष्ट पैदा होती है।

(१) यह मालूम होते ही कि गर्भ रह गया है, सहवास त्याग देना उचित है।

(२) गर्भिणीको हमेशा हवादार उजेले घरमें बैठना उठना चाहिये। यदि यह सम्भव न हो तो कमसे कम दो घण्टे निय-

मित रूपसे हवा और उजेलाका स्नान करना चाहिये (Light-and-Air Bath)

(३) यदि गर्भवती अपने घर-गृहस्थीके काम न त्यागे और बराबर परिश्रम करती रहे तो उसके शरीरको भी भरपूर फायदा पहुंचता है और प्रसवके समय तकलीफ भी नहीं होती। इसका यह मतलब नहीं हैं, कि आराम करना ही नहीं चाहिये। थका-वट मालूम होनेपर भी परिश्रम करना या ताकतसे बाहर काम करना अथवा भारी चीजें उठाना, यह सब एकदम अनुचित है।

(४) सभी स्त्रियाँ जानती हैं, कि गर्भावस्थामें सवारी या पालकी वगैरह पर न चढ़ना चाहिये। पर वर्त्तमान सभ्यताकी वजहसे स्त्रियाँ अब इस नियमको नहीं मानतीं और इसीका यह नतीजा होता है, कि असमयमें ही गर्भ-स्राव आदि हो जाता है और वे जीवन-भर कष्ट भोगा करती हैं।

(५) हमेशा खूब कसकर साड़ी न पहननी चाहिये और गर्भावस्थामें तो इस बातपर बहुत ही ज्यादे ध्यान रखना चाहिये। खूब कसकर साड़ी पहननेसे जरायुके बढ़नेमें रुकावट पहुंचती है और गर्भका बच्चा स्वाभाविक रूपसे रहनेका स्थान नहीं पाता। इसका नतीजा यह होता है, कि वह विकलाङ्ग हो जाता है। बहुत बार इसी कारणसे प्रसवके समय बहुत तकलीफ उठानी पड़ती है यहाँतक कि प्रसूति और बच्चा दोनोंका ही जीवन नष्ट हो जाता है।

(६) लुई कुनेका आविष्कृत ठण्डे पानीका हिप-बा

सिज-बाथ नित्य प्रति शरीरके अवस्था भेदसे यदि दो तीन चार बार लिया जाये तो गर्भावस्थाकी सभी गड़बड़ियाँ मिट जाती हैं और प्रसव भी सुखसे हो जाता है। इसकी परीक्षा सभी स्वभाव चिकित्सकोंने ली है और इस बाथकी सफलताकी जी भरकर प्रशंसा कर रहे हैं। हमलोगोंने भी इस बाथ प्रणालीकी बहुत बार परीक्षा की है और हमेशा ही सफल हुए हैं।

(७) गर्भावस्थाकी कब्जियत बहुत नुकसान पहुंचाती है। पहले ही बताया जा चुका है, कि इस कब्जियतकी वजहसे कितनी तरहकी गड़बड़ी हो सकती हैं। इसलिये, हमेशा इस बातपर ध्यान रखना चाहिये, कि कोठा साफ रहे। रोज सवेरे एकसे तीन गिलास तक और रातमें सोनेके पहले एक गिलास ठण्डा पानी पी लेना उचित है। इससे भी यदि दस्त साफ न आये तो रातमें तलपेट पर पानीकी पट्टी या मिट्टीका बैण्डेज व्यवहार करना उचित हैं। इन सब उपायोंसे भी यदि कोठा साफ न हो तो डूश द्वारा दस्त साफ करानेका प्रबन्ध करना चाहिये।

(८) रोज रातमें ६ बजे सोना और सवेरे सूर्योदयके पहले बिछावनसे उठ जाना चाहिये। रातमें, भोजनके कमसे कम दो घण्टे बाद, सोना चाहिये। ज्यादे राततक जागते न रहना चाहिये। सोनेवाले कमरेकी खिड़की तथा दरवाजे खुले रखने चाहिये।

(९) खूब हलकी चीजें जो सहजमें ही पच जायें, उन्हें

ही खाना चाहिये। मांस-मछली, अण्डे, पेयाज, ज्यादा मसालेदार तरकारी इत्यादि न खानी चाहिये। गर्भावस्थामें फल खाना बहुत ही फायदेमन्द है। पपीता, केला, बेल, आम, खीरा, वगैरह फल खानेसे कोठा साफ रहता है और गर्भवती तथा पेटकी सन्तान दोनोंका ही शरीर पुष्ट रहता है। गर्भावस्थामें खान-पानके सम्बन्धमें कलकत्ता इडेन अस्पतालके भूतपूर्व हाउस सर्जन, चित्तरञ्जन सेवा-सदनके विजिटिङ्ग सर्जन और कलकत्ता विश्व-विद्यालयके धात्री-विद्याके परीक्षक डाक्टर वामनदास मुखोपाध्यायने क्या कहा है, सो देखिये :—

"जल्दी और सहजमें हजम होनेवाली सभी चीजें प्रसूतियाँ खा सकती हैं—जैसे भात, दाल, तरकारी, रोटी दूध इत्यादि। मांस, मछली या अण्डे जितने ही कम खाये जाय उतनाही अच्छा है। दूध परिमाणमें ज्यादा खाना चाहिये। ज्यादा मसालेदार सभी चीजें गुरुपाक होती हैं। अतएव, उन्हें कभी न खाना चाहिये। गर्भावस्थामें ज्यादा परिमाणमें फल खाना बहुत ही अच्छा है। स्वास्थ्यके लिये विटामिन (Vitamin) नामक पदार्थकी बहुत ही जरूरत हैं। गर्भकी सन्तानके लिये जिस पोषक-तत्वकी जरूरत रहती हैं, वह प्रसूतिके आहारसे ही बच्चेको प्राप्त होता है। इसलिये प्रसूतिको विटामिन यथेष्ट खाना चाहिये। नहीं तो सन्तान पुष्ट नहीं होती और ज्यादा सन्तान जीवित भी न रह सकेगी। पके हुए फल; दूध, मक्खन और घीमें यह पदार्थ ज्यादा मात्रामें हैं। ताजा मक्खन और

पके हुए केलेमें भी विटामिन भरपूर रहता है। आगकी गर्मीसे विटामिनका तेज घट जाता है। इसीलिये कच्चा दूध पीनेसे शरीर-का तेज जितना बढ़ता है, आगमें पकाया हुआ दूध पीनेसे शरीरका तेज उतना नहीं बढ़ता। चना और मटरकी छीमीमें जितना पोषक-तत्व (Vitamin) है, छिलका निकल जाने-पर उसमें उतना विटामिन नहीं रहता। रोज सवेरे हाथ-मुँह धोने बाद अदरक और नमकके साथ कुछ भिगाया हुआ चना नियमित रूपसे खानेसे भूख बढ़ती है, यकृतका कार्य ठीक होता है और दस्त साफ होता है। जिन्हें चाय पिये बिना दस्त साफ न आता हो, उन्हें चाय त्याग कर इसी तरह भिगोया हुआ चना खाना चाहिये—इससे बहुत फायदा होगा। बहुत दिनों तक चाय पीनेसे भूख बन्द हो जाती है। आदी और चनेसे भूख बढ़ती है। चाय मनुष्यकी जीवनी शक्तिको धीरे धीरे घटाती है पर चनेमें विटामिन रहनेके कारण उससे जीवनी-शक्ति बढ़ती है। एक प्याला चायके बदले एक प्याला दूध और सूजी खानेसे शरीरको बहुत ज्यादा लाभ पहुंचता है। जिन्हें दूध न मिल सकता हो, उन्हें चायके बदले रोज चना और अदरक खाना चाहिये। चायमें कैफिन, थीन और टैनिन नामक कई पदार्थ हैं। कैफिनसे शरीरमें थोड़ी उत्तेजना पैदा होती है। इसीलिये लोग चाय पीनेका अभ्यास करते हैं, पर अभ्यास हो जाने पर उसका त्यागना कठिन हो जाता है। टैनिन पाचन-शक्तिको घटा देता है, यही वजह है कि बहुत दिनोंतक

चाय पीनेसे भूख घट जाती है। ग्रीष्म-प्रधान देशोंमें तो चाय पीना बहुत ही नुकसान करता है ; परन्तु दुःखका विषय है, कि लोग भरपूर पुष्टिकर पदार्थोंके बदले चाय पीकर अपना दिन काटते हैं, ऐसे मनुष्योंकी भी यहाँ कमी नहीं है। वे नहीं जानते हैं, कि यह अभ्यास उन्हें कितना नुकसान पहुंचा सकता है। क्षणिक उत्तेजनाके लिये स्वास्थ्यको नष्ट करना मूर्खताके सिवा और क्या है ?

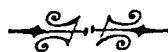
गर्भावस्थामें ज्यादा पानी पीना जरूरी है, इससे पेशाब खूब खुलासा होता है और इससे प्रसूति तथा गर्भकी सन्तानके शरीरके सब विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं, नहीं तो प्रसूतिके शरीरमें यही विष रहकर नाना प्रकारके रोग पैदा करता है। भोजनके समय पानी पीनेसे पाचन-शक्ति घट जाती है। इस लिये भोजनके साथ पानी न पीकर भोजनके दो तीन घण्टे बाद पानी पीना चाहिये।

शरीरके हकमें कोई भी नशीली चीज अच्छी नहीं है, बल्कि ये चीजें स्वास्थ्यको नष्ट ही करती हैं। किसी नशीली चीजमें पुष्टिकर गुण नहीं है, इससे थोड़ी उत्तेजना भर पैदा होती है। सुर्ती, जरदा या अन्य नशीली चीजें कभी व्यवहार न करना। इन पदार्थोंमें (Nicotine) नामक एक चीज है, यह चीज हृद्‌यन्त्र और पाकस्थली पर विष जैसा अपना प्रभाव पहुंचाती है। इसके अलावा सुर्ती या जरदाके साथ जो ज्यादा मात्रामें पान खाते हैं, उनके दाँतके मसूड़े हमेशा गन्दे रहते

इसीलिये वहाँ पीव पैदा हो जाता है और वह पीव पानके रस और अन्य खाये हुए पदार्थोंके साथ पेटके भीतर जाता है और धीरे धीरे समस्त शरीरको बेकार कर डालता है। इसका परिणाम यह होता है, कि मनका तेज घट जाता है और स्नायविक दुर्बलता पैदा हो जाती है।

(१०) गर्भावस्थामें माताकी मानसिक अवस्था जैसी रहती है, गर्भके सन्तानकी भी वैसी ही रहती है। इसीलिये गर्भावस्थामें काम, क्रोध, हिंसा वगैरह दुश्चिन्ताओंको त्याग देना उचित है। इस समय मनको खूब प्रसन्न और प्रफुल्ल और हमेशा धर्म-भावसे भरा रखना उचित है। यदि मनमें असन्तोष का भाव रहेगा तो गर्भपात हो जानेकी सम्भावना रहेगी। डा० टामस बुल० एम० डी० (Dr. Thomas Bull M. D.) ने कहा है—"Observations and daily experience prove the fact, that any serious mental disturbance to which the mother may be exposed during the pregnant state, will tell upon the future constitutional vigour and mental health of her offspring......A calm and equable temper, a life of quiet cheerfulness and active duty, are most conductive, not only to the health of the parent but to that of the offspring also." अर्थात दैनिक कामों पर ध्यान देने और अभिज्ञतासे यह प्रमाणित हुआ है, कि

गर्भवतीके मानसिक अवस्थाके ऊपर ही गर्भके सन्तानकी मानसिक और शारीरिक अवस्था निर्भर करती है। शान्त, सन्तोष प्रफुल्ल चित्त, कर्त्तव्यपूर्ण जीवन माता और सन्तान दोनोंके लिये ही लाभदायक है।

आठवाँ परिच्छेद ।

प्रसव ।

सभ्य-जगतकी स्त्रियोंमें सन्तान प्रसव करना आजकल एक बड़े ही भयको बात हो गयी है। सभ्यताकी मात्रा ऊंचे स्तरमें चढ़नेके पहले, प्रसव इतनी भयंकर और कष्टकर चीज नहीं थी और इससे इतना डरनेका भी कोई कारण नहीं था।

पशु-पक्षी, जीव-जन्तु आदि जो अबतक सभ्य जगतके संसर्गमें नहीं आये हैं, उनके लिये प्रसव जरा भी कष्टकी बात नहीं है। जिस तरह पायखाना पेशाबका वेग होता है, उसी तरहका एक वेग अनुभव कर बहुत ही सहजमें और बिना कष्टके वे सन्तान प्रसव कर देते हैं और प्रसवके कुछ ही क्षण बाद वे प्रसवके पहलेकी भांति घूमना, फिरना करते हुए विचरते हैं। दृष्टान्त स्वरूपमें आप देखिये, कि हरिणी सन्तान प्रसवके बाद ही दौड़ लगा सकती है। कुनेने लक्ष्य कर देखा है, कि एक हरिणीने दो हरिण शिशु प्रसव किये। इसी समय व्याधा वहाँ आ पहुंचा। अतएव, वह इतने जोरसे भागी, कि उसे देखकर यही मालूम हुआ मानो इसको कुछ हुआ ही नहीं है। अन्तमें जब वह व्याधेकी गोलीसे घायल हो गयी, तब उसका पेट चीर-

कर देखा गया, कि अब भी उसके पेटमें एक और बच्चा जीवित अवस्थामें है।

पर सभ्यताके चकाचौंधमें रहनेवाली हमारी स्त्रियोंमें क्या दिखाई देता है? भयानक कष्टकर प्रसव, गर्भ-स्राव और गर्भावस्थाकी और भी कितनी ही तरहकी बीमारियाँ। इन्हीं कारणोंसे गर्भ-धारण और सन्तान प्रसव एक बड़ा ही भयंकर और चिन्ताका विषय हो गया है।

धात्रीकी सहायता बिना प्रसव होना—तो शायद ही सौमें एकाद जगह दिखाई दे। शौच या पेशाबके हलके वेगके साथ ही जिस तरह स्वाभाविक रीतिसे सहजमें ही मल-मूत्र निकल जाता है, ठीक इसी तरह सन्तान प्रसवका भी काम होना चाहिये। परन्तु ऐसा न होकर यह घटना एकदम अस्वाभाविक ढङ्गकी हो गयी है और इसी कारणसे प्रसवके बाद स्त्रियोंको कुछ न कुछ दिन बिछावनमें पड़े रहना पड़ता है।

कष्ट-साध्य गर्भ-धारण और कष्टकर प्रसव—इन दोनोंका ही कारण है—अस्वाभाविक भोजन, अस्वाभाविक विहार और अस्वाभाविक रहन-सहन अर्थात सभ्यताकी चपेटमें पड़कर हमलोग अस्वाभाविकताकी ओर विशेष अग्रसर हो रहे हैं। जो स्वभाव या प्रकृतिके अनुकूल होकर कार्य करते हैं, उनमें अस्वाभाविकता कम रहती है और ऐसी घटनायें भी कम घटती हैं। जबतक इस अस्वाभाविक रहन-सहनको त्याग कर स्वाभाविक रीति-नीतिका पालन न किया जायगा, त[illegible]

कष्टदायक घटनाएं दूर न होंगी। जब पिता माताका शरीर निर्दोष रहता है, तभी सन्तान भी रोग हीन पैदा होती है। यदि इन दोनोंमेंसे किसीके शरीरमें भी विसदृश पदार्थ पैदा हो जाता है या रहता है, तो स्वस्थ और सबल सन्तानकी आशा करना एक दुराशामात्र है।

बिगड़े हुए दूषित रजवाली माताके गर्भसे और दूषित शुक्र वाले पिताके औरससे जो सन्तान पैदा होती है, वह भी इस जगतमें पैर रखते ही असार, अस्वाभाविक तथा नकली आहारसे पोषण की जाती है। इसीसे उसके शरीरमें नाना प्रकारकी बीमारियाँ दिखाई देती हैं। अतएव, यह दिखाई देता पुश्त-दर-पुश्त हमलोग बल-हीन और वीर्य-हीन हुए

पशु जातिमें यह दिखाई देता है, कि सन्तान बाद वह न तो विकलाङ्ग और बदसूरत उसकी श्री ही कहीं गायब हो जाती है; जाता है, कि अधिकांश स्त्रियाँ, जहाँ उसी समयसे श्री हीन हो जाती है और दिखाई देने लगते हैं। ही उन जाता है। इस तरह है, त्यों त्यों उनकी बदस

औरतोंके बदसूरत गर्भावस्थाका पुरुष सह न्य जीव-जन्तुओं

जीवोंमें गर्भ-धारणके बाद सहवासकी इच्छा रहती ही नहीं और पुरुष-जाति यदि यह चेष्टा भी करती है, तो वह घोरतर बाधा पहुंचाती है और उनकी कुचेष्टाको फलीभूत नहीं होने देती। यही प्रकृतिकी नीति-रीति है। सहवास सन्तान पैदा करनेके लिये है, पापपूर्ण आनन्दका उपभोग करनेके लिये नहीं।

जब स्त्रियाँ गर्भवती हो जाती हैं, तो इसके बादसे ही उनके गर्भाशयमें सन्तान बढ़ने लगती है। इस समय सहवास करनेसे जननेन्द्रियमें ज्यादा मात्रामें जो खून दौड़ आता है, उससे गर्भिणी स्त्री और बच्चेके स्वास्थ्यकी भयंकर हानि होती है। इसके अलावा इसी वजहसे स्त्रीकी जीवनी शक्ति घट जाती है। गर्भ स्राव और अकाल प्रसव होता है। इस तरहकी बहुत सी बीमारियाँ गर्भावस्थामें पैदा हो जाती हैं।

गर्भावस्थामें मिचली, कै, दाँतकी बीमारियाँ, चेहरेका बदल जाना, बोखार या हरारत रहना, बदन पर सिहरावन मालूम होना, उदास या बहुत ज्यादा भूख इत्यादि लक्षण अस्वाभाविक ढङ्गसे रहनेके कारण ही पैदा हो जाते हैं। कभी कभी स्त्रियां अपने माता पितासे भी उत्तराधिकारके रूपमें ये बीमारियां प्राप्त करती हैं।

जो स्त्रियाँ सबल और स्वस्थ हैं, उन्हें गर्भ रहते ही सहवास करनेकी इच्छा सब दूर हो जाती है। पर आजकल इस भावका परिवर्त्तन दिखाई देता है। इसका कारण भी यही है, कि अस्वाभाविक खान-पान और नीति-रीति तथा रहन-

कष्टदायक घटनाएं दूर न होंगी। जब पिता माताका शरीर निर्दोष रहता है, तभी सन्तान भी रोग हीन पैदा होती है। यदि इन दोनोंमेंसे किसीके शरीरमें भी विलद्वश पदार्थ पैदा हो जाता है या रहता है, तो स्वस्थ और सवल सन्तानकी आशा करना एक दुराशामात्र है।

बिगड़े हुए दूषित रजवाली माताके गर्भसे और दूषित शुक्र वाले पिताके औरससे जो सन्तान पैदा होती है, वह भी इस जगतमें पैर रखते ही असार, अस्वाभाविक तथा नकली आहारसे पोषण की जाती है। इसीसे उसके शरीरमें नाना प्रकारकी बीमारियाँ दिखाई देती हैं। अतएव, यह दिखाई देता है, कि पुश्त-दर-पुश्त हमलोग बल-हीन और वीर्य-हीन हुए जाते हैं।

पशु जातिमें यह दिखाई देता है, कि सन्तान प्रसव करनेके बाद वह न तो विकलाङ्ग और बदसूरत हो जाती है, न उसकी श्री ही कहीं गायब हो जाती है; परन्तु मनुष्योंमें देखा जाता है, कि अधिकांश स्त्रियाँ, जहाँ एक बच्चा पैदा हुआ, उसी समयसे श्री हीन हो जाती है और उनमें बुढ़ापेके चिन्ह दिखाई देने लगते हैं। साथ ही उनका तलपेट बेतरह बढ़ जाता है। इस तरह ज्यों ज्यों वे सन्तान प्रस करती जाती है, त्यों त्यों उनकी बदसूरती बढ़ती जाती है।

औरतोंके बदसूरत होने और बीमार रहनेका कारण गर्भावस्थाका पुरुष सहवास है। यही प्रधान कारण है। पर अन्यान्य जीव-जन्तुओंमें देखा जाता है, कि—स्त्री-जातिके

जीवोंमें गर्भ-धारणके बाद सहवासकी इच्छा रहती ही नहीं और पुरुष-जाति यदि यह चेष्टा भी करती है, तो वह घोरतर बाधा पहुंचाती है और उनकी कुचेष्टाको फलीभूत नहीं होने देती। यही प्रकृतिकी नीति-रीति है। सहवास सन्तान पैदा करनेके लिये है, पापपूर्ण आनन्दका उपभोग करनेके लिये नहीं।

जब स्त्रियाँ गर्भवती हो जाती हैं, तो इसके बादसे ही उनके गर्भाशयमें सन्तान बढ़ने लगती है। इस समय सहवास करनेसे जननेन्द्रियमें ज्यादा मात्रामें जो खून दौड़ आता है, उससे गर्भिणी स्त्री और बच्चेके स्वास्थ्यको भयंकर हानि होती है। इसके अलावा इसी वजहसे स्त्रीकी जीवनी शक्ति घट जाती है। गर्भ स्राव और अकाल प्रसव होता है। इस तरहकी बहुत सी बीमारियाँ गर्भावस्थामें पैदा हो जाती हैं।

गर्भावस्थामें मिचली, कै, दाँतकी बीमारियाँ, चेहरेका बदल जाना, बोखार या हरारत रहना, बदन पर सिहरावन मालूम होना, उदास या बहुत ज्यादा भूख इत्यादि लक्षण अस्वाभाविक ढङ्गसे रहनेके कारण ही पैदा हो जाते हैं। कभी कभी स्त्रियाँ अपने माता पितासे भी उत्तराधिकारके रूपमें ये बीमारियां प्राप्त करती हैं।

जो स्त्रियाँ सबल और स्वस्थ हैं, उन्हें गर्भ रहते ही सहवास करनेकी इच्छा सब दूर हो जाती है। पर आजकल इस भावका परिवर्त्तन दिखाई देता है। इसका कारण भी यही है, कि अस्वाभाविक खान-पान और नीति-रीति तथा रहन-

सहनके कारण उनके शरीरमें विसदृश पदार्थ पैदा हो जाते हैं।

गाय, बकरियां वगैरह पशुओंमें जब किसी तरहसे अस्वाभाविक ढङ्गसे इन्द्रिय चरितार्थ करनेकी इच्छा पैदा हो जाती है, तभी समझना चाहिये, कि उनके शरीरमें भी बीमारी पैठी है। क्षयकास या यक्ष्मा रोगके रोगियोंमें भी इसी तरहकी अस्वाभाविक इन्द्रिय-परायणता दिखाई देती है।

गर्भ-स्राव, प्रसव, प्रसवके समय गर्भमें सन्तानका टेढ़ा पड़ जाना, गर्भके बच्चेका माथा बहुत बड़ा रहनेके कारण नश्तरकी जरूरत, प्रसवके समय दर्द कम होना, प्रसवके बाद सहजमें ही फूल न गिरना, इत्यादि जो सब रोग दिखाई देते हैं, उनका मूल कारण है, गर्भावस्थामें या इसके पहले शरीरमें विसदृश पदार्थोंका पैदा होना और इस कारणसे स्वास्थ्यका बिगड़ना।

प्रसव द्वार चौड़ा न रहनेकी वजहसे भी बहुत सी प्रसूतियोंको प्रसव कालमें बहुत तकलीफ मिलती दिखाई देती है। इस चौड़ापनके न रहनेका कारण है, स्वास्थ्यकी गड़बड़ीकी वजहसे प्रसव द्वारके पास सूजनका होना और इसी वजहसे प्रसव द्वारका ठीक तरहसे फैल न सकना, यदि प्रसूतिका शरीर एकदम निरोग रहे तो प्रसवके समय किसी तरहकी तकलीफ नहीं हो सकती।

प्रसवके समय ऊपर लिखी तकलीफोंके कारण—

(१) शारीरिक परिश्रम या शरीरके हिलाने-डोलानेकी कमी।

(२) गर्भावस्थामें और इसके पहले किसी तरहकी बीमारी-के कारण बहुत तरहकी ऐलोपेथिक या आयुर्वेदीय औषधियाँ खाना।

(३) गर्भावस्थामें स्थायी सहवास।

(४) रोज स्नान न करना।

(५) ऐसी जगहमें रहना जहाँ हवा और रौशनी भरपूर न हो।

(६) ज्यादा खाना, बुरी चीजें खाना या ऐसी चीजें खाना जो सहजमें हजम न हो जावें।

(७) शरीरमें और खासकर तलपेटमें भरपूर हवा न लगना।

(८) पर्देकी प्रथाका प्रचलन रहनेकी वजहसे औरतोंके शरीरमें भरपूर हवा और रौशनीका ठीक ठीक न लगना।

हमारे देशमें जो निम्न-श्रेणीकी कहलानेवाली और दासी-वृत्ति तथा मजदूरी करनेवाली स्त्रियाँ हैं, उनमें पर्देकी प्रथा न रहनेके कारण और अपनी जीविकाकी वजहसे वे पुरुषोंकी तरह परिश्रम करती हैं, इस कारणसे उन्हें प्रसवके समय कोई भी तकलीफ नहीं होती। पायखाना, पेशावकी भाँति सन्तान प्रसव करना ही उनके लिये एक अत्यन्त सहज-साध्य कार्य है।

प्रसवका दर्द आरम्भ होते ही कोई कोई कभी कभी डाक्टरको बुला भेजते हैं। इसका परिणाम कभी कभी बहुत ही खराब होता है। कितनी ही बार तो ऐसा होता है, कि प्रसवका समय नहीं आता और अनभिज्ञ डाक्टर नश्तर लगाकर वृथा

ही प्रसूतिको कष्ट देते और उनकी लज्जा-शीलतामें हस्तक्षेप करते हैं।

इसी सम्बन्धमें लुई कुनेने एक सत्य घटना लिखी है :—

छत्तीस वर्षकी उमरकी एक स्त्री एक बार दूसरी दफे गर्भवती हुई। दो दिन और दो रात बराबर तकलीफ रही। पर गर्भके बालकका हिलना-डोलना कुछ मालूम न हुआ। यह देख धायके मनमें दृढ़ धारणा हो गयी, कि डाक्टरकी सहायता बिना लडका न पैदा हो सकेगा। अतएव, धात्री-विद्याके सुविज्ञ एक सर्जनको बुलाया गया। चार घण्टे तक नाना प्रकारके अस्त्रोंका प्रयोग कर डाक्टर साहबने यह मत दिया, कि गर्भका बालक पेटमें टेढ़ा होकर पड़ा है। इस अवस्थामें यदि प्रसव कराया गया, तो प्रसूतिके जीवनकी आशा कम है। यह सुनकर प्रसूतिने कहा—"प्राण दे देना स्वीकार हैं, पर डाक्टरकी खींचातानी करने देना मंजूर नहीं हैं।" इधर डाक्टर यह कहकर विदा हुए, कि अब प्रसूतिकी मृत्यु अवश्यम्भावी है और उधर प्रसूतिने एकदम प्रकृतिकी शरण ग्रहण की। २४ घण्टे तक और भी प्रसवका दर्द होता रहा, इसके बाद प्रसूतिने बिना किसी प्रकारकी सहायतासे, केवल एक धायके सहारे, एक स्वस्थ और सबल सन्तान प्रसव की।

इसी एक घटनासे मालूम होता है, कि डाक्टरोंकी अस्त्र-विद्यासे बढ़कर प्रकृतिकी स्वभाव विद्या है ; परन्तु प्रसवके पहले डाक्टरने जो अस्त्रोपचार किया था, उसका परिणाम यह हुआ

कि प्रसूतिको २॥ महीने तक शय्या सेवन करना पड़ा और बड़े कष्टसे उसकी जान बची।

अस्वाभाविक रूपसे जीवन-यात्रा निर्वाहका परिणाम यह होता है, कि प्रसवके समय प्रसूतिको बहुत तकलीफ होती है। पर इस अवस्थामें भी प्रकृति पर निर्भर रहने और कोई दूसरा उपचार न करनेका परिणाम बढ़िया ही होता है। समयकी प्रतीक्षा न कर, ऐसे तैसे डाकृरके हाथमें प्रसूतिको सौंप देना बहुत बड़ी भूल है। ठीक जिस तरह उपयुक्त मुहूर्त्त न होनेपर प्रकृतिके वृक्षसे स्वाभाविक पका फल आपही आप नहीं गिर पड़ता, ठीक उसी तरहसे वैसा ही उपयुक्त समय न होने पर गर्भका बच्चा भी माताके गर्भसे भूमिष्ट नहीं होता। अतएव, विना समय आये, उसे खींच खाँच कर निकालना घोर मूर्खताके सिवा और कुछ नहीं है।

अच्छे प्रसवका सरल प्राकृतिक पथ :—

(१) यह मालूम होते ही कि प्रसवका समय आ गया। प्रत्येक आध घण्टा या एक घण्टाका अन्तर देकर घर्षणके साथ सिज-बाथ (Friction Sitz-Bath) या लिङ्ग स्नान कराना चाहिये।

(२) तलपेटपर कीचड़का कम्प्रेस (Earth Compress on the abdomen) देना चाहिये।

तलपेटपर कीचड़का कम्प्रेस कैसे देना

चाहिये—एक ऐसो कपड़ेका टुकड़ा लेना चाहिये, जिससे समूचा तलपेट ढंक जाये और उसपर आध इञ्च मोटा चिकनी बलुई मिट्टो या पानीके नीचेकी मिट्टीकी पोल्टीस जैसी तह्नी बिछानी चाहिये। इसके बाद कपड़ा समेत कीचड़ (कीचड़-वाला हिस्सा तलपेटकी त्वचा पर रहेगा।) तलपेट पर रख देना चाहिये। इसके बाद उस कपड़े पर एक टुकड़ा फलैनेल या दूसरा गर्म कपड़ा सेफ्टीपिन (Safetypin) से लगा देना चाहिये। ऐसा कम्प्रेस घण्टा दो घण्टा बाद बदल देना चाहिये।

ऐसे ही सिज-बाथ और कीचड़के कम्प्रेसकी सहायतासे हमारे मकानमें तथा हमलोगोंकी देख रेखमें प्राय. १५।१६ प्रसूतियाँ कष्ट कर प्रसवका दर्द रहने पर भी बड़े मजेमें प्रसव कर सकी हैं। किसी डाक्टरकी सहयताकी जरूरत नहीं पड़ी।

प्रसवके समय बहुत जल्दी यन्त्रोंकी सहायता लेनेके कारण हजारों नारियाँ जीवनसे हाथ धो बैठी हैं।

लुई कुनेने बहुत जोर देकर कहा है, कि हमारे हाथमें प्रसवके तकलीफकी जितनी रोगिनियाँ आई हैं, वे सभी भोजनकी सावधानीके साथ ही सिज-बाथकी सहायतासे सहजमें ही आराम हो गयी हैं। हमारी भी दृढ़ धारणा है, कि समय रहते कुनेकी तरकीब पर चलनेसे बहुत सहजमें ही प्रसूतियाँ प्रसव कर सकती हैं और उन्हें कोई तकलीफ भी नहीं हो सकती।

इस सिज-बाथने प्रसवके कार्यमें कई सौ स्थानोंमें किस तरह असाध्य साधन किया है, कुनेके पास आये हुए अन-

गिनती प्रशंसा पत्र तथा धन्यवाद पत्र ही इसके ज्वलन्त
प्रमाण हैं।

कुनेने एक प्रसूतिकी चिकित्सा की थी। उसका हाल
सुनिये :—

बहुत दिनोंसे एक स्त्री सन्धि-स्थल सम्बन्धी वात-रोग
भोग रही थी। उसके तलपेटमें बहुत तरहकी गड़बड़ी थी।
इसके पहले उसे पाँच सन्तानें हुई थीं, पर पाँचोंके ही समय
बहुत तकलीफ उठानी पड़ी थी। हरेक बार प्रसवके समय
दो तीन दिनोंतक दर्द होता रहता था। दर्दकी तकलीफ इतनी
ज्यादा मालूम होती थी, कि प्रसव हो जाना असम्भव हो जाता
था। हरेक बार डाक्टर आकर फारसेप यन्त्रका प्रयोग करते
और इसके बाद बड़ी तकलीफसे उसे प्रसव होता था।

छठीं बार जब गर्भ हुआ तब वह स्त्री लुई कुनेकी शरणमें
गयी। गर्भ रहनेके पहले महीनेसे ही वह कुनेके उपदेशके अनु-
सार नित्य तीन बार सिज-बाथ लेती थी। इस तरह बाथ
लेनेका परिणाम यह हुआ, कि डाक्टर बुलानेकी जरूरत ही न
पड़ी। इसके अलावा, इसके पहले जितनी सन्तानें हुई थीं,
उनके समय यह स्त्री बच्चोंको स्तनसे दूध न मिला सकी थी;
परन्तु इस बार वह आनन्दसे स्तनसे दूध पिला सकी और अपने
मनमें बहुत प्रसन्न हुई। ऐसी सफलता देखकर एक दूसरी
स्त्री भी जिसे प्रसवमें बहुत तकलीफ हुआ करती थी, गर्भ रहने-
के समयसे ही डाक्टर कुनेके मतके अनुसार नित्य दो तीन बार

बाथ लेने लगी। इसे भी बिना किसी तकलीफके कुल आध घण्टे तक प्रसवका दर्द मालूम हुआ, यहाँ तक कि किसी धायकी मददकी भी उसे जरूरत न पड़ी और बहुत सहजमें ही उसे सन्तान हो गयी।

सन १८६० ईस्वीके सेप्टेम्बर महीनेमें एक दूसरी स्त्रीने लुई कुनेको कैसे ढङ्गकी चिट्ठी लिखी थी, सो देखियेः—डाक्टर कुने, मेरी उम्र इस समय २८ वर्षकी है ; मैं १५ वर्षसे मूत्राशय और मूत्र-ग्रन्थि सम्बन्धी बीमारियाँ भोग रही थी। लिपजिग शहरके एक अस्पतालमें दो महीने तक मेरा इलाज हुआ। इसका परिणाम यह हुआ, कि मूत्राशय सम्बन्धी बीमारी इतनी बढ़ गयी, कि तकलीफ असह्य मालूम होने लगी और मैं खाटसे जा लगी। इस तकलीफके कारण घूमना या खड़े होना भी मेरे लिये असम्भव हो गया।

इसके बाद मैंने एक दूसरे ऐलोपैथिक चिकित्सालयकी शरण ली। वहाँ बहुत दिनोंतक रहने पर मेरी बीमारी कुछ दिनोंके लिये दब भर गयी ; परन्तु मेरी बीमारीका मूल कारण दूर न होनेके कारण एक वर्ष जाते न जाते, मेरी बीमारीने और भी ज्यादा मात्रामें, नये भावसे मुझपर हमला किया। उस समय मैं सेमनिज स्थानमें थी। अतएव, वहाँके एक अस्पताल में जाकर किसी तरह तीन महीने काटे। यहाँ मेरा इलाज होने लगा ; परन्तु बीमारी कुछ भी न घटी। सेलिसाइलिक एसिड (सेलिसिनसे तैयार हुई एक तरहकी सड़न और वात

रोकनेवाली दवा) और लुवर कास्टिक तथा इलेक्ट्रिसिटी इत्यादिका इलाज होने पर भी कोई फायदा न हुआ। १८९१ ईस्वीमें फिर लिपजिग जाकर वहाँके अस्पतालमें मैं भर्त्ती हुई। वहाँ एक महीने तक जरायुका रोग समझकर मेरा इलाज होता रहा। इससे भी कोई लाभ न हुआ ; वल्कि तकलीफ इतनी बढ़ गयी, कि अस्पतालसे घर लौटनेमें तकलीफका ठिकाना न रहा। उस अस्पतालमें अच्छे होनेका कोई ढङ्ग न देख, वहाँसे मैंने विदा ली और चार वर्षों तक लिपजिग नगरमें डाक्टरोंकी चिकित्साकी अधीनतामें रही। एक डाक्टरने मेरा मूत्राशयका दर्द और गर्भाशयकी सूजन हटाकर मुझे फ्लैनलेन्सवारमें तीन वर्षोंके लिये भेज दिया। वहाँ मैं कीचड़का बाथ और चैरि-बियेट-बाथ लिया करती थी ; परन्तु इतना सब होनेपर भी बीमारी एकदम अच्छी हो जानेका ठिकाना न दिखाई दिया। फ्लैनलेन्सवारमें रहनेके अन्तिम दिनोंमें वहाँके चिकित्सकने नश्तर लगवानेके लिये मुझे फिर लिपजिगमें भेज दिया। उन्होंने यही मत प्रकाशित किया, कि नश्तर लगाये बिना मेरी बीमारी किसी तरह अच्छी नहीं हो सकती। अब लिपजिगमें डाक्टरने मुझे नश्तर लगाया और इसका परिणाम यह हुआ, कि कुछ दिनोंके लिये मेरी तकलीफ दूर हुई ; परन्तु नश्तर लगवाने पर भी मुझे ऐसा अनुभव होने लगा मानो मेरी बीमारी अच्छी हुई नहीं है ; बल्कि वह किसी तरह शरीरके भीतर दब गयी है। बीच बीचमें [illegible] लेकर मुझे कुछ आराम मालूम होता था

पर इसके बाद ही मुझे फिर डाक्टरकी सहायता लेनी पड़ी। लिपजिग नगरमे ही एक वर्षतक मेरा इलाज हुआ। पर बीमारी किसी तरह जड़से न गयी। उस डाक्टरने कहा, कि मेरी बीमारीका नाम है Floating Kidney.

इस बीमारीका जो कुछ इलाज होना था, वह हो गया, अब ज्यादा और क्या होगा। पर उन्होंने इतना और भी कहा कि इस शहरमें एक और भी प्रोफेसर डाक्टर हैं। उनसे पूछ कर सलाह कर जैसा वे कहें, करना अच्छा है। उनकी सलाहके अनुसार इस नये डाक्टरके इलाजमें एक सप्ताह तक रही। इसके बाद उन्होंने कह दिया, कि इस बीमारीका और कोई इलाज नहीं है।

इस तरह बार बार निराश हो जाने बाद आज दो वर्ष हुए जुलाई महीनेसे मैं आपकी चिकित्सामें आयी हूं। कई दिन ही आपकी प्रणाली पर चलनेसे मुझे जो बेहद तकलीफ होती थी, वह बहुत कुछ घट गयी है और चार सप्ताहोंमें मैं काम करने योग्य हो गयी हूँ। आपकी व्यवस्थाके अनुसार मैं आजतक सबल और स्वस्थ्य अवस्थामें जीवन बिता रही हूं।

बीमारी आराम हो जाने बाद, एक वर्षमें, मेरी शारीरिक अवस्थाकी इतनी उन्नति हुई, कि मेरे बन्धु-बान्धवके बार बार मना करने पर भी मैंने विवाह कर लिया। उस समय डाक्टरोंने कहा था, कि यदि इस अवस्थामें विवाह करनेके कारण मैं गर्भवती हो गयी तो सन्तान प्रसवके समय मेरी जान बचना कठिन हो जायगा। आपके उपदेश और मेरी अभिज्ञताने वास्तवमें

मुझे दिव्य ज्ञान दिया है। आपने जो कुछ कहा था, वह अक्षर अक्षर सत्य हो गया है। विवाहके बाद जब मैं गर्भवती हुई तो आपके उपदेशके अनुसार ठीक ठीक चलने पर यथा समय विना तकलीफ और बिना किसी धात्रीकी सहायताके मैं बहुत आरामसे प्रसव कर सकी हूं।

इन सब अभावनीय उपकारोंके लिये मैं आपकी इस सरल चिकित्सा प्रणालीकी अत्यन्त ऋणी हूं।—आपकी—मिसेस लु, पी॰ लिपज़िक।

कष्टकर प्रसव।

(Difficult Labour)

गर्भावस्थामें खाने-पीनेकी ज्यादती, शारीरिक परिश्रम न करना या कम और ज्यादा करना इत्यादि कारणोंसे, कमजोरीके कारण वहुत सी स्त्रियोंको प्रसवके समय वहुत तकलीफ होती है। कब्जियत रहने पर भी प्रसवमें तकलीफ होती है।

स्वाभाविक प्रसव वेदना कमरसे आरम्भ होकर तलपेट तक जाती है और इस दर्दके साथ ही साथ जरायु कड़ा पड़ जाता है। यह दर्द दो एक मिनिट रहता हैं, फिर घट जाता है और दर्द घटनेके साथ ही गर्भाशय भी नरम पड़ जाता है। दर्द पहले इसी तरह आरम्भ होता है। इसके बाद दर्दका जे

बढ़ता है और बार बार तथा जल्दी जल्दी दर्दका दौरा आने लगता है। इसके विपरीत भावसे दर्द उठनेपर प्रसूतिको तकलीफ होती है।

नयी प्रसूतियाँ अकसर डरा करती हैं और उनके लिये प्रसवके असली और नकली दर्दका पता लगाना भी मुश्किल हो जाता है। इसलिये नयी प्रसूतियोंके वास्ते धात्रीकी सहायता लेना जरूरी होता हैं। इसके अलावा प्रसवके दर्दके स्वाभाविक नियममें भी यदि उलट-पलट हो जाये तो धात्रीकी मदद लेनी चाहिये।

प्रसव कालमें दर्द घट जानेपर साधारणतः जुलाब और क्विनाइन आदि व्यवहार कराया जाता है। हमारे घरमें भी इसी ढङ्गसे दवा व्यवहार करानेकी चाल थी; परन्तु जल चिकित्सा सीख लेनेके बादसे केवल ठण्डा पानी पिलाकर और तलपेट पर मिट्टीका बैण्डेज देनेपर ही हमलोगोंको आशासे भी अधिक फायदा दिखाई देता है। यदि कब्जियत बहुत ज्यादा रहे, तो डूश देकर दस्त साफ करानेकी जरूरत पड़ती है। गर्भाशयकी ग्रीवाके कड़ापनकी वजहसे तकलीफ होनेपर जरायुके प्रवेश द्वारमें धीरे धीरे पिचकारीकी सहायतासे गर्म पानी देनेपर जरायु-ग्रीवा नरम पड़ जाती है और फिर प्रसवमें तकलीफ नहीं होती।

———

प्रसवके समय अकड़न और मूर्च्छा।

जिन औरतोंको लड़कपनसे ही मृगी या अकड़न (Convulsion) की बीमारी रहती है या जिनकी यह बीमारियाँ दवाके जोरसे दबी रहती हैं, उन्हें ही प्रसवके समय अकड़न या बेहोशी होनेकी सम्भावना रहती है। बहुत बार ज्यादा डरनेकी वजहसे भी यह बीमारी हो जाया करती है।

यह बीमारी बहुत ही सांघातिक होती है और इसमें कितनी ही प्रसूतियोंकी मृत्यु हो जाया करती है। यदि गर्भावस्थामें यह रोग होता है, तो गर्भ-स्राव हो जाया करता है। जिस समय प्रसवका दर्द शुरू होता है, यदि उस समय एकाएक अकड़न या बेहोशी पैदा हो जाये तो बच्चा और जच्चा दोनोंकी मृत्यु हो सकती हैं और यदि प्रसवके बाद होती है तो कमजोरी की वजहसे प्रसूतिका जीवन संकटमें जा पड़ता है।

चिकित्सा—खूब हवादार कमरेमें प्रसूतिको स्थिर-भावसे सुला रखना चाहिये। बहुत ज्यादा हाथ पैर पटकनेकी वजहसे प्रसूतिको चोट न आ जाये, इस बातपर नजर रखनी चाहिये। आँखें और चेहरेपर पानीकी छींटा देना चाहिये।

इस समय हिप-बाथ देनेकी सुविधा नहीं होती, इसलिये प्रसूतिके तलपेटपर पानीकी पट्टी देनी चाहिये। यह पानीकी पट्टी तीन चार मिनिटके अन्तर पर बदल देनी चाहिये। इसके

साथ ही गलेपर जल पट्टी देकर कानके पीछे, गर्दनके पीछे और पीठकी रीढ़पर ठण्डे पानीकी मालिश करनी चाहिये।

यदि अकड़न या बेहोशी बहुत दिनोंतक स्थायी रहे या उसके साथ ही साथ बोखार हो, तो ठण्डे पानीसे सब शरीर पोंछ देना चाहिये। इस उपायसे ही बहुतसे स्थानोंमें भयके लक्षण सब दूर हो जाते हैं और किसी तरहके डरकी सम्भावना नहीं रहती।

ऊपर लिखे उपायसे यदि किसी खास जगह लाभ न दिखाई दे तो डूशकी सहायतासे दस्त साफ करा देना चाहिये।

प्रसवके समय प्रसूतिको क्या करना चाहिये ?

(१) प्रसवके समय प्रसूतिको खूब प्रसन्न रहना चाहिये और उसके आस-पास रहनेवालोंको भी उसे खूब उत्साहित करते रहना चाहिये। इस समय प्रसूतिको प्रसवकी तकलीफें आदिकी बातें कभी न सुनने देनी चाहियें। अतएव, इस समय प्रसूतिके सामने ऐसी बातें ही न निकालनी चाहियें।

(२) प्रसवका दर्द आरम्भ होनेके बाद प्रसूतिको कुछ देरतक चलने फिरने न देना चाहिये।

(३) पानी बहना आरम्भ होनेपर प्रसूतिको बिल्कुल ही चलने फिरने न देना चाहिये।

(४) इस समयके बाद पायखाना पेशाबके समय जिस तरह काँखना पड़ता है, उसी तरह कांखना चाहिये। कांखनेके

समय चिल्लाना या छटपटाना उचित नहीं है। यह समय प्रसूतिके लिये अत्यन्त कठिन है। अतएव, उसे खूब शान्त और सावधान रहना चाहिये।

(५) इस बातपर नजर रखनी चाहिये कि प्रसूति डर न जाये, उसके हृदयमें क्रोध या शोक न पैदा हो या सुस्ती और निरुत्साहका भाव न आ जाये।

(६) प्रसूतिको ठण्डा पानी या नेबूका शरबत पीनेके लिये भरपूर देना चाहिये।

(७) प्रसूतिको या तो चित्त अथवा बाईं करवट सुलाना चाहिये।

(८) प्रसूतिके थक जाने या सुस्त पड़ जानेके कारण यदि दर्दका जोर घट जाये तो उसे कुछ देरतक विश्राम करने देना चाहिये।

(९) जब प्रसव द्वारके मुँहपर लड़केका सर दिखाई दे, तब कांखना उचित नहीं है, इस समय जरा रुक रुककर जोर जोरसे सांस लेना उचित है; क्योंकि इस समय कांखनेसे प्रसव द्वारके फट जानेकी सम्भावना रहती है।

(१०) प्रसवके समय कितने ही कारणोंसे जानकार दाईकी सहायता लेना उचित है और प्रसवके समय प्रसूतिकी रिश्तेदार स्त्रियोंको भी वहाँ मौजूद रहनेकी आवश्यकता है।

(११) सन्तान पैदा हो जाने बाद उसकी नाड़ीका फड़कना रुक जानेपर नाभीसे दो तीन अंगुल हटाकर नारीके ऊपर

एक गांठ बाँध देनी चाहिये। इस बन्धनसे तीन अंगुल हटकर एक दूसरी गाँठ बाँधनी चाहिये।

(१२) ये दोनों गाँठे बाँध देने बाद दोनों बन्धन या गांठोंके बीचकी जगहमें नार काटना चाहिये। नार काटनेकी कैंची या छुरी गर्म जलमें खौला लेना चाहिये और खूब तेज धारवाली होनी चाहिये। नार काटनेके लिये बाँसका फट्टी वगैरह कभी काममें न लानी चाहिये।

नार काटनेके दोषसे कितनी ही बार लड़के मर भी जाते हैं। इसीलिये बड़ी सावधानतासे नार काटना चाहिये। कितनी ही बार ऐसा भी दिखाई देता है, कि नारीसे बहुत खून निकल जानेके कारण बच्चा मर जाता है। जभी नारीसे ज्यादा खून निकलता दिखाई दे तभी पेटकी ओर जो तीन अंगुल छोड़कर बादमें गांठ दी गयी है, इससे आध अंगुल हटकर फिर एक गांठ देनी चाहिये। नारकी गाँठें कोमल सूतसे देना ही अच्छा है। कड़े सूत या ताँतसे जोरसे बाँधनेसे नार कट जा सकती है।

सौरी घर।

इस देशमें सभी जगह यह दिखाई देता है, कि मकानमें जो सबसे खराब जगह हो, वही सौरी घरके काममें लायी जाती है। कितने ही पायखानेके पास ही थोड़ी सी बदबूदार जगहको घेर-

कर उसे ही सौरी घरके काममें लाते हैं। यह तो घरकी व्यवस्था हुई।

इसके अलावा सौरीका घरका बिछावन देखकर जी कांप उठता है। जितना मैला-कुचैला बिछावन या फटा चीथड़ा मिलता है, उससे प्रसूति और नव-प्रसूत सन्तानकी शय्याका काम लिया जाता हैं।

तीसरे प्रसूतिको अपरिष्कार और गन्दे बासनमें खानेको भी दिया जाता है।

यह बात तो मानी ही नहीं जा सकती, कि हमारी दरिद्रता ही इसका कारण है ; क्योंकि धनी मानी और अवस्थापन्न परिवारमें भी यही अवस्था दिखाई देती हैं। इस अवस्थाकी जड़ है, हमलोगोंका कु-संस्कार और स्वास्थ्यके विषयमें जानकारीका न होना और ध्यान न देना।

इस ऊपर लिखे गन्दे प्रबन्धके कारण ही हमारे देशमें बच्चोंकी मृत्युकी संख्या और रोगकी संख्या भी इतनी ज्यादा है।

यह स्मरण रखना चाहिये, कि प्रसूतियोंको जो रोग होते हैं और बच्चोंमें बीमारियोंके जो लक्षण दिखाई देते हैं, उनका कारण अन्दर और बाहरकी गन्दगीके सिवा और कुछ नहीं है।

साधारणतः प्रसवके बाद प्रसूतिका शरीर कमजोर हो जाता है, इसलिये हमलोगोंको उचित है, कि जहाँतक बन पड़े उत्तम प्रबन्ध किया जाये। सौरी घर खूब हवादार, उजेला और साफ सुथरा होना चाहिये। रोज सवेरे सौरी घर धो पोछकर

वहां धूना जला देना चाहिये। सौरी घर और रोगीवाले कमरे-में कोई फर्क न समझना चाहिये।

प्रसूति और सन्तानका बिछावन खूब अच्छा होना उचित है और उसे नित्य नियमित रूपसे धोते रहना चाहिये।

प्रसूतिके भोजनके बरतन और बच्चेके दूध पीनेकी कटोरी साफ रखना उचित है।

प्रसवके बाद प्रसूतिको क्या करना चाहिये?

सभी जानवर प्रसव करने बाद ही अपने काम-काजसे घूमने-फिरने लगते हैं। जिसका जो काम है, वह वही करने लगता है। असभ्य जंगली जातिकी स्त्रियाँ भी प्रसवके बाद अपने अपने काममें लग जाती हैं; परन्तु सभ्य मनुष्य समाजकी स्त्रियाँ इस ढङ्गसे काम नहीं कर सकतीं। बालक प्रसवके बाद कुछ दिन एकदम बिछावन पर पड़ जाती हैं। जर्मनीमें पहले ९ दिनों तक सौरी घरमें बन्द रहना पड़ता था। आजकल जर्मन डाक्टरोंने १८ दिनका उपदेश और व्यवस्था दी है। वहाँ १४ और २१ दिनोंतक प्रसूतिको सौरी घरमें बन्द रहना पड़ता है। इस तरह बहुत दिनोंतक सौरी घरमें बन्द रहनेसे बहुत सी बुराइयाँ पैदा होती हैं। जैसे:—

(१) अर्थात् एक कोठरीमें चुपचाप बैठे या पड़े रहनेसे—

मह्नोंके हिलनेका मौका नहीं मिलता। इसलिये अन्न ठीक ठीक पाचन नहीं होता।

(२) इसका परिणाम यह होता है, कि सब प्रसूतियोंको कब्जियतकी बीमारी हो जाती हैं।

पर जिन कई दिनों तक जरायु, जननेन्द्रिय और दूसरे दूसरे भीतरी प्रसव यन्त्र पहली स्वाभाविक अवस्थामें नहीं आ जाते, उन कई दिनों तक ज्यादा घूमना फिरना या हिलना डोलना उचित नहीं है। ऐसा करनेसे तलपेट अस्वाभाविक रूपसे वड़ा हो जाता है। जिन स्त्रियोंको बहुत सन्तान हो चुकी है, उनका पेट इसी तरह वड़ा हो जाता है।

तलपेट वड़ा न होने देनेके लिये नीचे लिखा बैण्डेज देना चाहिये। प्रसवके बाद इस तरह बैण्डेज बाँध देनेसे प्रसूतिको अधिक दिनोंतक सौरी घरमें रहनेकी जरूरत नहीं पड़ती। बैण्डेज बँधा रहने पर चार पांच दिन बाद ही सौरी घरसे निकल कर वे अपना काम-काज कर सकती हैं।

प्रसवके पहले और प्रसवके बाद जो थकावट आती है, उस थकावटको दूर करनेके लिये प्रसूतिको कुछ विश्राम करना चाहिये। अर्थात जबतक उसकी पड़े रहनेकी इच्छा हो, तबतक उसे पड़ी रहने देना चाहिये अथवा यदि इस समय नींद आये तो जबतक आपसे आप नींद न खुल जाये तबतक जगाना न चाहिये।

नींद खुल जाने बाद प्रसूतिको धो-पोछकर अच्छी तरह साफ

वहां धूना जला देना चाहिये। सौरी घर और रोगीवाले कमरे-में कोई फर्क न समझना चाहिये।

प्रसूति और सन्तानका बिछावन खूब अच्छा होना उचित है और उसे नित्य नियमित रूपसे धोते रहना चाहिये।

प्रसूतिके भोजनके बरतन और बच्चेके दूध पीनेकी कटोरी साफ रखना उचित है।

प्रसवके बाद प्रसूतिको क्या करना चाहिये ?

सभी जानवर प्रसव करने बाद ही अपने काम-काजसे घूमने-फिरने लगते हैं। जिसका जो काम है, वह वही करने लगता है। असभ्य जंगली जातिकी स्त्रियाँ भी प्रसवके बाद अपने अपने काममें लग जाती हैं ; परन्तु सभ्य मनुष्य समाजकी स्त्रियाँ इस ढङ्गसे काम नहीं कर सकतीं। बालक प्रसवके बाद कुछ दिन एकदम बिछावन पर पड़ जाती हैं। जर्मनीमें पहले ६ दिनों तक सौरी घरमें बन्द रहना पड़ता था। आजकल जर्मन डाक्टरोंने १८ दिनका उपदेश और व्यवस्था दी है। वहाँ १४ और २१ दिनोंतक प्रसूतिको सौरी घरमें बन्द रहना पड़ता है। इस तरह बहुत दिनोंतक सौरी घरमें बन्द रहनेसे बहुत सी बुराइयाँ पैदा होती हैं। जैसेः—

(१) अर्थात् एक कोठरीमें चुपचाप बैठे या पड़े रहनेसे—

अङ्गोंके हिलनेका मौका नहीं मिलता। इसलिये अन्न ठीक ठीक पाचन नहीं होता।

(२) इसका परिणाम यह होता है, कि सब प्रसूतियोंको कब्जियतकी बीमारी हो जाती हैं।

पर जिन कई दिनों तक जरायु, जननेन्द्रिय और दूसरे दूसरे भीतरी प्रसव यन्त्र पहली स्वाभाविक अवस्थामें नहीं आ जाते, उन कई दिनों तक ज्यादा घूमना फिरना या हिलना डोलना उचित नहीं है। ऐसा करनेसे तलपेट अस्वाभाविक रूपसे बड़ा हो जाता है। जिन स्त्रियोंको बहुत सन्तान हो चुकी है, उनका पेट इसी तरह बड़ा हो जाता है।

तलपेट बड़ा न होने देनेके लिये नीचे लिखा बैण्डेज देना चाहिये। प्रसवके बाद इस तरह बैण्डेज बाँध देनेसे प्रसूतिको अधिक दिनोंतक सौरी घरमें रहनेकी जरूरत नहीं पड़ती। बैण्डेज बँधा रहने पर चार पांच दिन बाद ही सौरी घरसे निकल कर वे अपना काम-काज कर सकती हैं।

प्रसवके पहले और प्रसवके बाद जो थकावट आती है, उस थकावटको दूर करनेके लिये प्रसूतिको कुछ विश्राम करना चाहिये। अर्थात जबतक उसकी पड़े रहनेकी इच्छा हो, तबतक उसे पड़ी रहने देना चाहिये अथवा यदि इस समय नींद आये तो जबतक आपसे आप नींद न खुल जाये तबतक जगाना न चाहिये।

नींद खुल जाने बाद प्रसूतिको धो-पोछकर अच्छी तरह साफ

कर देना चाहिये। इस तरह धोनेके लिये (Friction Sitz-Bath) घर्षणके साथ लिङ्ग स्नान बहुत ही अच्छी चीज है। ७६ से लेकर ७७ डिगरी तक गर्म पानीमें यह सिज-बाथ लेनेकी प्रथा है। इस तरह धो डालने बाद किस तरह बैण्डेज बाँधना चाहिये सो देखिये।

बैण्डेजके लिये एक टुकड़ा लिनेन ऐसा लेना चाहिये जिसमें छिद्र हों वह इतना चौड़ा होना चाहिये, कि समूचा तलपेट ढक जाये। इस लिनेनमें एक ओर एक लम्बा पतला फीता बाँध देना चाहिये। यह फीता किसी दरवाजेमें कसकर एक किवाड़े के कड़ेसे बाँध देना चाहिये। इसके बाद प्रसूतिको खड़े होकर उस लिनेन कपड़ेका दूसरा किनारा तलपेट पर तीन चार फेरा लगाने बाद स्वयं तबतक घूम घूम कर तलपेटको कसती रहना चाहिये, जबतक बैण्डेज अच्छी तरह कस न जाये और समूचा तलपेट न ढक जाये। इसके बाद फीतेसे बैण्डेजको कस देना चाहिये।

आगे दिये हुए चित्रसे आप समझ सकेंगे, कि यह बैण्डेज कैसे बाँधा जाता है।

यह बैण्डेज जरायु-सम्बन्धी सब यन्त्रोंको ठीक ठिकाने रखता है और प्रसूतिको बिछावनसे उठनेकी ताकत देता है। पर यदि प्रसूति बहुत ही कमजोर हो तो दूसरी ही बात है। कमजोर प्रसूतिको तीसरे या चौथे दिन यह बैण्डेज बाँधना चाहिये। वह बैण्डेज तीन चार सप्ताह तक बँधा रहना

चाहिये। यदि प्रसूतिके शरीरमें और कोई गड़बड़ी न हो तो इस वैण्डेजके सिवा और कुछ करनेकी जरूरत ही न पड़ेगी। पर यदि उसे बोखार या हरारत हो तो जबतक यह भाव दूर न हो जाये तबतक सिज-बाथ देना चाहिये। सिज-बाथके साथ ही साथ तलपेटपर आध इञ्च मोटा मिट्टीका कम्प्रेस देना चाहिये। इस तरह बाथ और कीचड़का कम्प्रेस देनेपर प्रसूतिके शरीरको अच्छी तरह ढँक देनेसे उसे पसीना आने लगेगा और धीरे धीरे प्रसूति आराम हो जायगी।

यदि सम्भव हो तो सभी प्रसूतियोंको अपने बच्चेको स्तन पिलाना चाहिये। स्तनमें दूध आनेके लिये प्रसूतिको ज्यादा खिलाने पिलानेकी जरूरत नहीं है। इससे दूध बढ़नेके बदले घट जानेकी ही विशेष सम्भावना रहती हैं। जितनी भूख-प्यास हो, खाना पीना भी ठीक उतना ही होना चाहिये। प्रसूतिके लिये स्वाभाविक हलका और बिना किसी नशेका आहार ही उचित है। स्वस्थ शरीरवाली प्रसूतिमें इतने और ऐसे ही आहारसे भरपूर दूध होता है।

प्रसवके बाद सौरी घरमें रहते समय भी जब प्रसूतिको प्यास लगे तो भरपूर ठण्डा पानी पीनेको देना चाहिये। परन्तु इस देशके मनुष्योंकी बहुत दिनोंसे यह भ्रम धारणा है, कि प्रसूतिको ठण्डा पानी पिलानेसे उसे सान्निपातिक ज्वर हो सकता है, तथा और भी कितनी ही तरहका नुकसान पहुंच सकता है। पहले इस भ्रम धारणाके वशवर्त्ती होकर लोग बोखार और हैजाके

रोगियोंको ठण्डा पानी नहीं पीने देते थे और मार डालते थे। सौभाग्यकी बात—है, कि आजकलके डाक्टर और मनुष्योंके चित्तसे यह भ्रम धारणा दूर होती जा रही है। ठीक उसी पहले भावसे ही अबतक यह धारणा भी जमी है, कि प्रसूतिको ठण्डा पानी पीनेको न देना चाहिये। इस भूल धारणाको उन्हें मनसे एकदम दूर कर डालना चाहिये। प्यासके समय प्रसूति अथवा किसी दूसरेको भी ठण्डा पानी पीनेसे रोकना उचित नहीं है। इसीलिये आयुर्वेद शास्त्रकी व्यवस्था है :—

"सर्वास्ववस्थासु न क्वचित् वारि वारयेत्।"

———

नवाँ परिच्छेद ।

प्रसवके बादकी बीमारियाँ ।

प्रसवके बाद देरसे फूल गिरना ।

(Retained Placenta)

साधारणतः प्रसवके बाद दर्द पैदा होकर आपसे आप फूल गिर जाता है ; परन्तु कितनी ही बार कई कारणोंसे अनेक प्रसूतियोंमें यह फूल अटक जाता हैं। ऐसी अवस्थामें कितने ही मनुष्य फूलको खींच कर बाहर निकाल देनेकी चेष्टा किया करते हैं ; परन्तु इससे प्रसूतिको जितनी ही अधिक तकलीफ होती है, उतना ही परिणाम भी सांघातिक होता है।

प्रसवके बाद और फूल निकलनेके पहले जो दर्द होता हैं, वह दर्द यदि न हो तो पेटपर मिट्टीका बैण्डेज देनेसे ही दर्द पैदा हो जायगा और साथ ही साथ फूल भी बाहर निकल आयगा।

प्रसवके बाद ज्यादा रक्त-स्राव ।

(Bleeding or Flooding)

सन्तान पैदा होने बाद और फूल निकलनेके पहले, कितनी ही बार गर्भाशयसे रक्त-स्राव होता है।

जरायुमें फूल रहनेके कारण जरायु संकुचित नहीं हो सकता और रक्त-वाहिनी शिराओंका मुँह भी बन्द नहीं होता। इसी वजहसे खून निकला करता है।

चिकित्सा—प्रसूतिको चित्त सुलाकर उसके तलपेटपर (नाभीके नीचे) ठण्डे पानीकी मालिश करनी चाहिये। इस समय नाभीके नीचे चक्केकी तरहकी एक चीज हाथमें लगती है। इस चक्के पर बीच बीचमें हलका दबाव डालना चाहिये। इससे फूल निकल जायगा और खून बहना भी बन्द हो जायगा फूल जबतक न निकले तबतक बार बार यही प्रक्रिया करनी चाहिये और साथ ही बार बार ठण्डे पानीका सिज-बाथ देना चाहिये।

यदि इस तरकीबसे भी फूल न निकले तो जरायुमें हाथ डालकर फूल निकाल डालनेकी जरूरत पड़ सकती है। ऐसे मौके पर जानकार धात्रीकी सहायता लेनी चाहिये।

जिन्हें इस सम्बन्धमें ज्ञान न हो, उन्हें इन कामोंमें हाथ न डालना चाहिये।

प्रसवके बाद दर्द।

(After Pains)

सन्तान पैदा हो जाने और फूल गिर जाने बाद बहुत सी

प्रसूतियोंके कमर और तलपेटमें ठीक प्रसवकी तरह दर्द हुआ करता है। इसे प्रसवके बादका दर्द कहते हैं।

चिकित्सा—तलपेट पर पर्य्यायक्रमसे पानीका फोमेण्ट और ठण्डे पानीका कम्प्रेस देनेसे यह तकलीफ घट जाती है।

प्रसवके बाद पेशाब बन्द।

बहुत सी प्रसूतियोंको प्रसवके बाद एक आध दिनतक पेशाब बन्द रहता है। यह लक्षण अस्वाभाविक होनेके कारण एक रोग माना जा सकता है। इस रोगको दूर करनेके लिये डाकृर सब अनगिनती दवाएँ व्यवहार किया करते हैं। पर कभी कभी इन दवाओंके कारण ही नये नये लक्षण और नयी नयी बीमारी दिखाई देती है। हाइड्रोपेथी विधानके अनुसार लुई कुनेका आविष्कार किया हुआ ठण्डे पानीका सिज-बाथ और ठण्डा पानी पीना ऐसी बीमारीमें आश्चर्यजनक लाभ दिखाता है।

प्रचलित चिकित्सा पद्धतिके अनुसार योनि-द्वार पर सेंक दिया जाता है; परन्तु इससे फायदा तो होता ही नहीं बल्कि कभी कभी अस्वाभाविक उत्तेजना ही पैदा होती है।

प्रसवके बाद कब्जियत।

कितनी ही प्रसूतियोंको प्रसवके बाद कब्जियत हो जाया करती है और इसी वजहसे सरमें भारीपन, पेटमें दर्द, भूख न लगना वगैरह उपसर्ग होते हैं।

हाइड्रोपैथी विधानके मतसे हिप-बाथ, सिज-बाथ, जलपान और उत्तेजना न पैदा करनेवाले पथ्यका प्रबन्ध कर देनेसे ही यह बीमारी आराम हो जाती है। यदि मल बहुत कड़ा रहता है तो गर्म पानीका डूश देकर पायखाना कराना पड़ता है।

प्रसवके बाद स्राव।

(Lochia)

प्रसव हो जाने पर और फूल निकल जाने बाद योनिकी राहसे एक तरहका स्राव निकला करता है। इसे लोकिया या प्रसवके बादका स्राव कहते हैं। जरायुकी स्वाभाविक अवस्था न आ जाने तक बराबर यह स्राव हुआ करता है। पहले पहल यह स्राव बहुत ज्यादा निकला करता है और उसका रंग लाल होता है। इसके बाद यह स्राव परिमाणमें घटता जाता है और इसका रंग सफेद पीव जैसा होता है। किसी किसी प्रसूतिका यह स्राव कुछ दिनों तक बन्द रहता है। इसके बाद बदबूदार स्राव निकलते देखा जाता है। इस बदबूदार स्रावको दूर करने-

का सबसे बढ़िया उपाय है; डूश देकर योनिको साफ करना। वह डूश गर्म पानीसे देना और योनिको अच्छी तरह धो देना चाहिये। डाक्टर केलग दिनमें दो बार यह डूश देना लाभदायक बताते हैं। खास कर जिन्हें बहुत ज्यादा मात्रामें और बारबार स्राव होता है, उन्हें बराबर नियमसे दिनमें दो बार गर्म पानीका डूश (Vaginal Douche)) लेना चाहिये। डाक्टर केलग कहते हैं—"The infection of hot water not only cleanses the parts, but stimulates complete contraction of the tissues, and thus prevents danger from hæmorrhage, and hastens the process by which the organ returns to its normal size." अर्थात यह गर्म पानीका डूश केवल शारीरिक अंशको ही साफ नहीं करता ; बल्कि इस तरह गर्म पानीका प्रयोग शारीरिक तन्तुओंके संकोचनमें भी विशेष सहायता पहुंचाता है और रक्त-स्राव होनेकी विपत्तिकी सम्भावना नहीं रहती और भीतरी अंग सब भी जल्द ही अपने स्वाभाविक आकारको प्राप्त हो जाते हैं।

ऐसे डूशके साथ ठण्डे पानीका सिज-बाथ भी लाभदायक है।

———

दूधका बोखार।

(Milk fever)

किसी किसी प्रसूतिको प्रसवके दो तीन दिन बाद दूध उतरते समय साधारण बोखार होता है और इस बोखारके साथ ही ज्वरके दूसरे दूसरे लक्षण जैसे सरमें दर्द, जाड़ा लगना इत्यादि लक्षण उपस्थित होते हैं। इसके अलावा स्तनमें दर्द, स्तनमें टपक वगैरह विशेष लक्षण भी प्रकट होते हैं।

चिकित्सा—बच्चा दूध पीने लगता है, तो आप ही आप ऐसा बोखार आराम हो जाता है। यदि बच्चेमें दूध पीनेकी ताकत नहीं रहती या वह जोरसे दूध खींच नहीं सकता तो किसी दूसरे छोटे लड़केको स्तनसे दूध पिलाना चाहिये। पर यदि प्रसूतिमें कोई दूसरी बीमारी होगी तो वह भी स्तनका दूध पीनेवाले बच्चेमें चली जायगी। अतएव, इस बातपर ध्यान रखना चाहिये, कि जो लड़का दूध पीये वह उसे पी न जाये। इसके अलावा स्तनपर गर्म पानीका फोमेण्ट या स्टीम प्रयोग करना और जलपट्टी देना उचित है।

स्तन-प्रदाह या ठुनका ज्वर।

(Mastitis)

सन्तानको दूध पिलाना बन्द करने अथवा स्तनमें स्वाभाभाविक भावसे दूध आनेमें कोई गड़बड़ी होनेपर स्तनमें दूध

जम जाता है। स्तन फूलता है और साथ ही बोखार भी पैदा हो जाता है।

चिकित्सा—इस बीमारीके लक्षण पैदा होनेके साथ ही साथ कई घण्टेतक लगातार गर्म पानीका फोमेण्ट करना उचित है। आरम्भसे ऐसी व्यवस्था करनेपर, इसी उपायसे बीमारी अच्छी हो जाती है। यदि गर्म फोमेण्टसे आशानुरूप फल न प्राप्त हो, हो पर्य्यायक्रमसे गर्म और ठण्डे कम्प्रेसकी व्यवस्था करनी चाहिये।

दूसरा सहज उपाय।

एक बड़े बोतलमें तिहाई गर्म पानी कर उसमें स्तनकी घुण्डी डाल देनेसे वह आप ही आप धीरे धीरे भीतर खिंच जाता है और आप ही आप बूंद बूंद दूध भीतर टपकता रहता है। इस समय ऊपरसे थोड़ा सा दबाव देनेसे आप ही बहुत सा दूध बोतलमें चू जाता है। इसके बाद गर्म और ठण्डे पानीसे स्तन धो डालना चाहिये। इससे बहुत जल्दी बीमारी दूर हो जाती हैं और रोगीको आराम मिलता है।

स्तनसे ज्यादा दूध स्राव।

(Galactorrhoea)

किसी किसी प्रसूतिके स्तनसे बहुत ज्यादा दूध बहता है,

कभी कभी तो ऐसा होता है, कि अनजानमें दूध बहा करता है। इस बीमारीके साथ ही साथ पीठमें दर्द, भूख न लगना वगैरह लक्षण मौजूद रहते हैं।

चिकित्सा—शरीरकी साधारण उन्नतिके लिये हिप-बाथ, सिज-बाथ वगैरह स्नानोंका प्रबन्ध करना उचित है और स्तनपर लगातार पानीकी पट्टी रखनी चाहिये। जब एक जल-पट्टी गर्म हो जाये तो बदल कर दूसरी देना चाहिये।

स्तनमें दूध न होना और स्तन पर घाव इत्यादि।

बच्चोंके लिये सबसे बढ़िया स्वाभाविक खाद्य स्तनका दूध है। इसीलिये, स्त्रियोंका स्तन उनके लिये एक आवश्यक पदार्थ है; परन्तु मूर्खतावश इस इतने आवश्यक अङ्गकी जरूरत और उपयोगिता बहुतसे मनुष्य नहीं समझते और इसी जानकारीके न रहनेका यह परिणाम है, कि जन-समाजमें इतने रोगियोंका प्रादुर्भाव हो गया है। यह देखा जाता है, असंख्य स्त्रियाँ अपने बच्चोंको स्तन नहीं पिला सकतीं; परन्तु अन्यान्य जीव-जन्तुओंमें ऐसी घटना बिल्कुल ही दिखाई नहीं देती। जानवरोंमें भी ऐसा नहीं दिखाई देता, कि उन्होंने सन्तान तो प्रसव की हो, पर उसे स्तनसे दूध न पिला सकती हों, या सन्तानको स्तन पिलानेके कारण उनके स्तनमें घाव हो गया हो। ऐसी घटना

भी नहीं सी दिखाई देती है। अतएव, जब मनुष्य-जातिमें यह अक्षमता दिखाई देती है, तो समझना चाहिये, कि इसमें अवश्य ही कोई न कोई गूढ़ कारण अवश्य है।

इन सब कारणोंमें एक प्रधान और अन्यतम कारण बहुत बड़े आकारका स्तन होना है। बहुत बड़े स्तनवालियोंका स्वस्थ्याकभी अच्छा नहीं रहता। शरीरमें कितने विसदृश पदार्थ पैदा हो जानेके कारण स्तनका आकार इस तरह बढ़ जाता है और ऐसे ही स्तनवाली स्त्रियाँ अपने बच्चोंको स्तन नहीं पिला सकतीं।

गाँव गँवईमें यह दिखाई देता है, कि स्त्रियाँ बिना तकलीफके सहजमें ही सन्तान प्रसव करती हैं और बिना तकलीफके बच्चोंको स्तन भी पिलाती हैं।

इसके अलावा जो स्त्रियाँ बहुत दुबली पतली और छरहरी होती हैं, उनके स्तनमें भी दूधकी कमी दिखाई देती है। उनके शरीरमें भी बहुतसे रोगोंके बीज मौजूद रहनेके कारण ऐसी घटना घटती है।

बहुतसे लोगोंकी धारणा है, कि बहुत मांस-मछली, अण्डा, चाय, दूध, घी वगैरह उत्तेजक पदार्थ खानेसे ही स्त्रियोंका शरीर अच्छा रहता है और स्तनमें दूध होता है; परन्तु यह बिल्कुल ही भ्रम धारणा है; क्योंकि जो स्त्रियाँ इस ढङ्गका भोजन करती हैं, उनके स्तनोंमें भी हमेशा दूधकी कमी दिखाई देती है।

———

स्तनमें दूधकी कमी और स्तनका घाव कैसे अच्छा होता है ?

लुई कुनेकी व्यवस्थाके अनुसार हिप-बाथ और लिज़-बाथ और बीच बीचमें अर्थात सप्ताहमें कमसे कम एक बार स्टीम-बाथ इन सब बीमारियोंको जड़से आराम कर दे सकता है।

कुनेने बताया है, कि एक स्त्रीने जब पहली और दूसरी बार प्रसव किया, उस समय उसके स्तनमें दूध न रहनेकी वजहसे वह उन दोनों सन्तानोंको स्तनसे दूध न पिला सकी ; परन्तु तीसरी बार गर्भवती रहनेपर वह कुनेकी व्यवस्थाके अनुसार उल्लिखित रूपसे बाथ लेने लगी। अतएव, वह उस तीसरी सन्तानको यथेष्ट दूध पिला सकी।

ऐसी बहुत सी प्रसूतियोंकी ऐसी बीमारी कुनेने अच्छी की है।

कुनेके अपने हाथों चिकित्सित एक ऐसीही स्त्री कैसे अच्छी हुई।

प्रसवके कुछ दिन बाद एक स्त्रीका स्तन भयानक रूपसे फूल उठा। कोई उपाय न देख उस परिवारके डाक्टरने स्तनको कितनी ही जगहसे चीर देनेकी बात जाहिर की। इस तरह नश्तर लगवानेकी बात सुनकर वह स्त्री बहुत डर गयी और

उसने लुई कुनेको बुला भेजा। कुनेने आकर उस स्त्रीको समझा दिया, कि नश्तर लगवानेसे बीमारी तो अच्छी नहीं होगी, बल्कि प्राण जानेका भय है।

कुनेके उपदेशके अनुसार निम्नलिखित प्रथासे बीमारी अच्छी हो गयी।

पहली रातमें चार बार प्रत्येक बार आध घण्टेके हिसाबसे ५५ डिग्रीके पानीमें सिज-बाथ लेनेसे दूसरे दिन रोगिनीकी अवस्थाकी विशेष उन्नति दिखाई दी। इसके बाद कई दिनोंमें ही तकलीफ एकदम घट गयी और कई सप्ताहमें शरीर एकदम रोग-हीन हो गया।

ऐसी ही बीमारीमें ए० जूस्ट (Adolph Just) के मतसे कुनेकी व्यवस्थाके बाथके साथ साथ ऐसे ही फूले स्तनके ऊपर ठण्डे कीचड़की पोल्टीस और कम्प्रेस खूब जल्दी जल्दी देनेसे यह रोग बहुत जल्दी हट जा सकता है।

प्रसवके बाद उदरामय या सूतिका-रोग।

अस्वाभाविक प्रसवकी वजहसे प्रसूतिकी पा... शारीरिक अन्यान्य सभी यन्त्र विकृत और दुर्बल हो...

इसी कारणसे हाजमा घट जाता है और प्रसूतिकी साधारण भोजनकी भी इच्छा नहीं रहती। इस रोगकी वजहसे पेट फूलता है, दस्त पतले आते हैं और कलेजा धड़कना वगैरह लक्षण दिखाई देते हैं।

इस तरह पैदा हुई प्रसूतिकी अरुचिको दूर करनेके लिये कितना ही तरहके मसाले, लाल काली मिर्च आदि खिलानेकी व्यवस्था की जाती है। इसके अलावा प्रसवके बाद ही शरीरको सबल करनेके लिये घी वगैरह पुष्टिकर पथ्यकी भी व्यवस्था की जाती है, पर इन सभी चीजोंका खिलाना कमजोर पाकस्थली पर अत्याचारके सिवा और कुछ नहीं है। कितनी ही बार इस स्नेहमय अत्याचारका यह परिणाम होता है, कि आँव पतले दस्त वगैरह तथा सूतिका रोग पैदा हो जाते हैं।

चिकित्सा—तलपेट पर जल-पट्टी या मिट्टीका वैण्डेज सिज-बाथ, हिप-बाथ वगैरहकी व्यवस्था करना उचित है। कभी कभी स्टीम-बाथ देनेसे भी खासा फायदा होता है।

पथ्य—भूख न रहे तो किसी तरहका पथ्य देना उचित नहीं है। भरपूर मात्रामें पानी या नेबूका रस दिया जा सकता है; यदि थोड़ी भूख मालूम हो, तो उसी अनुसार नारियलका पानी मठा वगैरह देना चाहिये। जबतक बीमारी अच्छी न हो जाये तबतक भात रोटी वगैरह भोजन बन्द रखना चाहिये। प्रसवके बाद साधारण शारीरिक दुर्बलताके साथ ही साथ

पाकस्थली भी खूब कमजोर हो जाती हैं। पर होता है, यह कि अन्यान्य अंगोंका हिलाना, उठना, बैठना, वगैरह काम-काज बन्द हो जाते हैं, पर पाकस्थलीको विश्राम नहीं दिया जाता। पथ्यपर ध्यान रखनेसे एक तो ऐसी बीमारियाँ जल्दी नहीं होतीं और किसी कारणसे हो भी जाती हैं, तो जल्दी आराम हो जाती है।

प्रसवके बाद सान्निपातिक ज्वर।

(Puerperal Fever)

कौन कह सकता है, कि इस भयंकर बीमारीमें कितनी हजार प्रसूतियाँ प्रति वर्ष कालके गालमें जाती हैं।

इस भयानक बोखारका कारण है, प्रसूतिके शरीरमें बहुत सा विलक्षण पदार्थ इकट्ठा रहना।

इस भयानक बोखारको आराम करनेका उपाय पहले शरीरसे सब विलक्षण पदार्थको निकाल बाहर करनेकी चेष्टा करना है। स्वभाव चिकित्साकी व्यवस्थाके अनुसार इस भयंकर बीमारीकी दवा, घर्षणके साथ सिज-बाथ (Friction Sitz-Bath) या लिङ्ग-स्नान है।

कुनेके हाथसे चिकित्सित ऐसी ही एक स्त्रीका वर्णन ।

प्रसवके एक दिन बाद एक स्त्रीको इसी तरहका भयानक बोखार हुआ। धात्रीने तलपेट पर गर्म पानीका कम्प्रेस दिया, पर किसी तरह तकलीफ कुछ कम न हुई। वह नहीं जानती थी, कि इस भयंकर बोखारका कारण एक मात्र है, शरीरमें ज्यादा उत्तापका पैदा हो जाना और इस उत्तापको घटानेका एकमात्र उपाय है, शरीरको ठण्डा करना, गर्म करना नहीं। कुनेने प्रसूतिसे रोज बार बार सिज-बाथ लेनेको कहा—प्रत्येक बारके बाथका समय १५ मिनिटसे ३० मिनिट तक और पानीका ताप (Temperature) ६४ डिग्री। उस समय कलके पानीका ताप (Temperature) ५० डिग्री था। इस ठण्डे पानीके साथ गर्म पानी मिलाकर पानीका ताप ६४ डिग्री तक बढ़ा लेनेकी झंझट न कर प्रसूतिने ५० डिग्रीके पानीमें ही सिज-बाथ लेना आरम्भ किया। रोगिनीको इतने ठण्डे पानीमें बाथ लेनेसे तकलीफ होगी, यही समझ कर कुनेने ६४ डिग्री पानीमें बाथ लेनेकी व्यवस्था दी थी। पर ५० डिग्रीके पानीमें बाथ लेनेसे रोग और भी जल्दी जल्दी आराम हो गया था। जब रोगिनीकी जीवनी-शक्ति अच्छी रहती है, तब वेशी ठण्डा पानी भी नुकसान नहीं करता। पर जब रोगी कमजोर रहता है और उसके शरीरमें

रक्तका भाव कम रहता है, तब बहुत ठण्डे पानीके व्यवहारसे अपकार हो सकता है।

इस तरह सिज-बाथ देनेसे १८ घण्टेमें बोखार बहुत घट जाता है और रोगिनीके जी जानेकी आशा होती है। इस तरह एक सप्ताह तक चिकित्सा करनेसे उस प्रसूतिका रोग एक दम छूट गया और वह गृहस्थीके काम-काज करने योग्य हो गयी। इसके बाद भी कुछ दिनो तक यही बाथ और लेने बाद उस प्रसूतिका शारीरिक स्वास्थ्य पहलेसे भी बहुत अच्छा हो गया।

इस तरहके भयंकर बोखारमें प्रचलित ऐलोपैथिक चिकित्सा और कुनेकी चिकित्सा एक दम विपरीत या उल्टी है। प्रचलित डाक्टरी चिकित्साके अनुसार ऐसी बीमारीमें माथेपर लगातार आइस बैग देना और तलपेटको गर्म बनाये रखना है। इस चेष्टासे डाक्टरगण जो फल प्राप्त किया चाहते हैं, ठीक उसके विपरीत फल होता है। कुने कहते हैं कि माथेपर बराबर आइस बैग देकर शरीरका निचला भाग खासकर तलपेट (Abdomen) गर्म रखने पर नीचेका गर्म रक्त माथेकी ओर दौड़ पड़ता है और इसका परिणाम यह होता हैं, कि रोग घटनेके बदले रोगीको और भी मृत्युकी ओर खींच ले जाता है। (पहला भाग देखिये)

कुनेने और भी एक प्रसूतिकी इसी तरहकी बीमारीका विवरण लिखा है।

प्रसवके एक दिन बाद एक स्त्रीको इसी तरहका सान्नि-

पातिक बोखार हुआ। प्रचलित प्रथाके अनुसार बड़े बड़े डाक्टर इस बोखारको आराम न कर सके। प्रबल ज्वर धीरे धीरे स्थायी पुराने बोखारमें परिणत हुआ। एक सप्ताह तक इसी तरह चिकित्सा करने बाद रोगिनीके मस्तिष्कमें बिकार पैदा हुआ और वह अंट-संट बकने लगी। डाक्टरोंकी धारणा हो गयी, कि इसकी मृत्यु अब पास ही है। इसी अवस्थामें रोगिनीके अभिभावकोंने कुनेको तार भेजा। कुछ देर बाद कुनेके आने और एक घण्टा यापी सिज-बाथ देनेपर तलपेटका उत्ताप घट जानेसे प्रसूतिको होश आ गया। इसके बाद यही व्यवस्था चलाते चलाते थोड़े समयमें ही प्रसूति एकदम अच्छी हो गयी। बाथके साथ ही साथ बिना नशाका अनुत्तेजक भोजन भी दिया गया था।

कुनेके विधानके अनुसार बाथके साथ साथ (Adolph Just) के मतसे तलपेट पर कीचड़का प्रलेप ऐसे सान्निपातिक ज्वरको और भी जल्दी अच्छा कर सकता है। कठिन अवस्थामें पथ्य—मठा, नारियलका पानी, दही, कमला नेबूका रस इत्यादि पतले पदार्थ देना चाहिये। क्रमशः बीमारी घटती जानेपर फल मूल जैसे पपीता, केला, सेव, नाशपाती, इत्यादि दिये जा सकते हैं यदि मिल सके तो धारोष्ण दूध थोड़ी मात्रामें देना चाहिये। औटाया हुआ दूध देना एकदम मना है।

———

सूतिकोन्माद ।

(Puerperal Mania)

गर्भावस्थामें, प्रसवके समय या प्रसवके बाद उन्माद रोग होनेपर उसे सूतिकोन्माद रोग कहते हैं ।

कारण—कितने ही कारणोंसे यह बीमारी हो सकती है। जैसे वंश परम्परासे आता हुआ उन्माद रोग, बहुत सन्तानोंका प्रसव करना, कष्टकर प्रसव, जननेन्द्रियमें आघात, रक्त-स्राव, भय, शोक इत्यादि। परन्तु इन सभी अवस्थाओंमें शरीरमें बहुत ज्यादा विसदृश पदार्थ इकट्ठा रहता है और किसी न किसी उत्तेजक कारणके फलसे उस विसदृश पदार्थसे गैस निकलनेके कारण अन्यान्य रोगोंकी तरह यह रोग भी हुआ करता है ।

चिकित्सा—नियमित रूपसे डूश द्वारा कुछ दिनोंतक दस्त साफ कराना चाहिये । सप्ताहमें एक या दो दिन स्टीम-बाथ देना और नित्य दो बार हिप-बाथ और सम्पूर्ण स्नान और दो बार स्पिज-बाथ देना । रोगीको खूब खुली हवा भरी जगहमें रहना चाहिये ।

पथ्य—फल, कच्चे नारियलका पानी वगैरह हल्का और अनुत्तेजक पथ्य देना चाहिये । दूध, भात, रोटी वगैरह साम्र बन्द रखना चाहिये ।

पातिक बोखार हुआ। प्रचलित प्रथाके अनुसार बड़े बड़े डाक्टर इस बोखारको आराम न कर सके। प्रबल ज्वर धीरे धीरे स्थायी पुराने बोखारमें परिणत हुआ। एक सप्ताह तक इसी तरह चिकित्सा करने बाद रोगिनीके मस्तिष्कमें विकार पैदा हुआ और वह अंट-संट बकने लगी। डाक्टरोंकी धारणा हो गयी, कि इसकी मृत्यु अब पास ही है। इसी अवस्थामें रोगिनीके अभिभावकोंने कुनेको तार भेजा। कुछ देर बाद कुनेके आने और एक घण्टा यापी सिज-बाथ देनेपर तलपेटका उत्ताप घट जानेसे प्रसूतिको होश आ गया। इसके बाद यही व्यवस्था चलाते चलाते थोड़े समयमें ही प्रसूति एकदम अच्छी हो गयी। बाथके साथ ही साथ बिना नशाका अनुत्तेजक भोजन भी दिया गया था।

कुनेके विधानके अनुसार बाथके साथ साथ (Adolph Just) के मतसे तलपेट पर कीचड़का प्रलेप ऐसे सान्निपातिक ज्वरको और भी जल्दी अच्छा कर सकता है। कठिन अवस्थामें पथ्य—मठा, नारियलका पानी, दही, कमला नेबूका रस इत्यादि पतले पदार्थ देना चाहिये। क्रमशः बीमारी घटती जानेपर फल मूल जैसे पपीता, केला, सेब, नाशपाती, इत्यादि दिये जा सकते हैं यदि मिल सके तो धारोष्ण दूध थोड़ी मात्रामें देना चाहिये। औटाया हुआ दूध देना एकदम मना है।

———

सूतिकोन्माद ।

(Puerperal Mania)

गर्भावस्थामें, प्रसवके समय या प्रसवके बाद उन्माद रोग होनेपर उसे सूतिकोन्माद रोग कहते हैं।

कारण—कितने ही कारणोंसे यह बीमारी हो सकती है। जैसे वंश परम्परासे आता हुआ उन्माद रोग, बहुत सन्तानोंका प्रसव करना, कष्टकर प्रसव, जननेन्द्रियमें आघात, रक्त-स्राव, भय, शोक इत्यादि। परन्तु इन सभी अवस्थाओंमें शरीरमें बहुत ज्यादा विसदृश पदार्थ इकट्ठा रहता है और किसी न किसी उत्तेजक कारणके फलसे उस विसदृश पदार्थसे गैस निकलनेके कारण अन्यान्य रोगोंकी तरह यह रोग भी हुआ करता है।

चिकित्सा—नियमित रूपसे डूश द्वारा कुछ दिनोंतक दस्त साफ कराना चाहिये। सप्ताहमें एक या दो दिन स्टीम-बाथ देना और नित्य दो बार हिप-बाथ और सम्पूर्ण स्नान और दो बार सिज-बाथ देना। रोगीको खूब खुली हवा भरी जगहमें रहना चाहिये।

पथ्य—फल, कच्चे नारियलका पानी वगैरह हल्का और अनुत्तेजक पथ्य देना चाहिये। दूध, भात, रोटी वगैरह खाद्य बन्द रखना चाहिये।

यह बीमारी होनेपर बच्चेको प्रसूतिके स्तनका दूध नहीं पीने देना चाहिये। यहाँतक कि प्रसूतिके पास बच्चेको ही नहीं रहने देना चाहिये ; क्योंकि ऐसा सुना जाता है, कि कितनी ही पागल प्रसूतियोंने शिशुकी हत्या कर डाली है।

———

दसवाँ परिच्छेद।

नव-प्रसूत बच्चेका लालन-पालन और चिकित्सा।

प्रसवके बाद कई वर्षतक बच्चे और माताका बहुत घनिष्ट सम्बन्ध रहना उचित है। माताके शरीरकी गर्मी बचपनमें बच्चोंके जीवनकी रक्षाके लिये बहुत ही जरूरी है। इसीलिये जो माता बचपनमें अपने बच्चेको अपनी गोदसे अलग कर देती है, वह इसमें कोई सन्देह नहीं, कि बहुत बड़ी भूल करती है।

बच्चोंका रोना।

जब पालनेमें बच्चा पड़ा पड़ा एकदम रोता हो और किसी तरह चुप न होता हो, उस समय यदि उसे माता अपनी गोदमें लेती है और गर्म कर रखती है, तो वह तुरन्त चुप हो जाता है। यदि इससे भी चुप न हो तो घर्षणके साथ हिप-बाथ एक या दो तीन बार देनेसे तुरन्त ही रोते लड़केका रोना बन्द हो जाता है।

बच्चोंका स्नान।

बच्चा पैदा होनेके पहले दिनसे ही उसे एकबार सवेरे और एक बार सन्ध्याके पहले, इसी तरह दो बार स्नान कराना चाहिये।

बच्चा पैदा होने बाद एक महीने तक स्नानकी व्यवस्था:—पहले एक बार कुछ गर्म पानीसे नहलाना चाहिये। इसके बाद तुरन्त ठण्डे पानीसे खूब अच्छी तरह बदन रगड़ कर समूचा शरीर ठण्डे पानीसे धो देना चाहिये। इस तरहका स्नान ४।५ मिनिटमें खतम कर डालना चाहिये।

सवेरे और तीसरे पहर इस तरह दोनों शाम बच्चोंको नहलाना चाहिये।

बच्चा जब एक महीनेका हो जाये तब उसके स्नानकी व्यवस्था:—जब बच्चा एक महीनेका हो जावे तब उसके लिये छोटे बाथ टबकी जरूरत पड़ती है। इस बाथ टबको ३।४ इंच गर्म पानीसे भर देने बाद उसमें दो तीन मिनिट तक बच्चेको नहलाना चाहिये। इसके बाद गर्म पानीको बदल कर और फेंक कर उसमें ३।४ इञ्च ठण्डा पानी भरना चाहिये और उस ठण्डे पानीमें बच्चेको नहलाना चाहिये।

इस तरह सवेरे और शामके पहले दोनों वक्त बच्चेको नहलाना चाहिये।

बच्चा पैदा होने बादसे ही इस ढङ्गसे बाथ देनेका प्रबन्ध करने पर बच्चा धीरे धीरे एकदम ठण्डे पानीसे नहानेका आदी हो जाता है और फिर वह गर्म पानीसे नहाना बिलकुल ही पसन्द नहीं करता।

इस तरह ठण्डे पानीसे नहलाने पर सर्दी लगकर अन्य बीमारियाँ होनेकी सम्भावना नहीं रहती।

जिस कमरेमें नहलाया जाये उसकी गरमी ७० डिग्रीसे कम न होनी चाहिये। हमारे देशमें गरमीके दिनोंमें अर्थात चैतसे आसिनके महीने तक कमरेकी गरमी ८० डिग्रीके बीचमें ही रहती है। जाड़ा या बरसातमें दरवाजे खिड़कियाँ बन्द कर उसी गर्मीमें बाथ दिया जा सकता है।

सरसों या कोई दूसरा तेल या साबुन लगाकर लोमकूपोंको बन्द करनेकी जरूरत बिलकुल नहीं है। तेल यदि लगाया जाये तो उसे घस घसकर साफ कर देना चाहिये।

बच्चोंका खाद्य।

आजकल देखा जाता है, कि प्रायः अधिकाँश सन्तानोंकी माता बच्चेको दूध नहीं पिला पातीं और कितनोंके स्तनमें दूध ही नहीं होता। यही वजह है, कि इतनी रोगी सन्तानें भी दिखाई देती हैं और रोगी मनुष्य भी इतने नजर पड़ते हैं। यदि किसी कारणसे दूध न रहे या प्रसूतिका दूध पिलाना उचित न हो तो माताके स्तनके बदले धात्रीके स्तनका दूध पिलाया जा सकता है; परन्तु यदि धात्रीका शरीर अच्छा न हो, तो उसका दूध पीकर बच्चा भी बीमार हो जा सकता है और उसका भी शरीर खराब हो सकता है। स्वस्थ और सबल धात्रियाँ सहजमें नहीं मिल सकतीं। इसलिये अधिकांश बच्चोंको नकली खाद्य पर निर्भर रहना पड़ता है। इसके

अलावा बनावटी भोजनोंमें कौन सा बच्चेके लिये लाभदायक होगा, यह बहुत सी माताएँ नहीं जानतीं और यदि जानती भी हैं, तो उनके बनानेका ढङ्ग उन्हें नहीं मालूम रहता।

माताके स्तनके बदले गायका दूध दिया जाता हैं। इस दूधको बहुत थोड़ा गर्म कर पिलाना चाहिये। बहुत खौलाने या गाढ़ा करनेकी जरूरत नहीं है। बहुत औटाया हुआ दूध लड़के सहजमें पचा नहीं सकते। उस दूधको पिलानेसे पेटमें Fermentation या गैस पैदा होती है और बच्चा तकलीफ पाता है। कच्चा दूध, तुरन्तका दूहा धारोष्ण दूध या बहुत कम औटाया हुआ दूध बच्चे सहजमें ही पचा सकते हैं। इसके अलावा जितनी बार उन्हें दूध पिलाया जाये, उतनी ही बार ऊपरसे थोड़ा ठण्डा पानी पिला देना चाहिये।

हमारे देशकी एक यह चाल है, कि निखालिस दूध बच्चेको नहीं पिलाया जाता है और इसके बदले जितना दूध उतना ही पानी मिलाकर उसे औटाने बाद बच्चेको वही दूध पिलाया जाता है। पर यह एक बहुत बड़ी भूल है। दूधके साथ पानी मिलाकर पिलाना उस दूधको बिल्कुल स्वादहीन कर पिलाना है। ऐसा न कर, बच्चेको एकदम निखालिस और ऐसा स्वादिष्ट दूध पिलाना चाहिये, कि बच्चा आग्रह और स्वादसे पी जाये और इस तरह दूध पिलानेके बाद ही तुरन्त उसको दूधके जितना ही ठण्डा पानी पिला देना चाहिये। जिस तरह हमलोग मिठाइयां खाकर या कोई दूसरी चीज खाने बाद ही ठण्डा पानी पीते

हैं और खानेकी सामग्रीके साथ पानी मिलाकर उसे नष्ट नहीं कर डालते हैं, ठीक वैसा ही दूधके साथ भी करना चाहिये। पानी मिलाया हुआ दूध जब बच्चेको पिलाया जाता है, तो वह उसे इतना स्वादहीन मालूम होता है, कि वह किसी तरह पीना ही नहीं चाहता। इसीलिये बहुतसे बच्चोंको या तो मुहमें मिश्री या चीनी लगाकर दूध पिलाना पड़ता है या दूधमें मिला देना पड़ता है, तब वे पीते हैं। यह ढङ्ग बच्चेके लिये बहुत ही नुकसान करनेवाला है। इस ढङ्गसे पिलाया हुआ दूध जो लड़के पसन्द नहीं करते और मुँह फेर लेते हैं या रोते चिल्लाते हैं या बहुत रो-कलप कर पीते हैं, वह दूध बच्चेको किसी तरह हजम नहीं होता और इसी वजहसे आजकल अकसर देखा जाता है, कि बहुतसे बच्चोंको यकृत और प्लीहा आदिकी बीमारी होती है।

यदि माताका स्वास्थ्य अच्छा रहता है, तो उसके स्तनमें अवश्य ही दूध होता है। अतएव, सबको इस बातपर नजर रखनी चाहिये, कि माताका स्वास्थ्य अच्छा रहे और स्वास्थ्य अच्छा रखनेके लिये प्रत्येक माताको रोज नियमसे दो बार ठण्डे पानीका हिप-बाथ और होल-बाथ लेना चाहिये और साधारण ढङ्गका उत्तेजना और नशा न पैदा करनेवाला ऐसा भोजन करना उचित है, जो सहजमें ही पच जाये और शरीरको पुष्ट कर सके। अतएव सबको याद रखना उचित है, कि स्तनका दूध ही बच्चेके लिये स्वाभाविक और बल पैदा करनेवाली भोजन सामग्री है।

दूसरे नकली खाद्योंसे बच्चोंका यह उद्देश्य सिद्ध नहीं हो सकता
नकली खाद्योंसे बच्चोंमें बहुत सी बीमारियाँ पैदा हो जाती

मैं बचपनसे ही देख रहा हूं कि अधिकांश मकानोंमें
दूध पीनेके समय रोते हैं। उनको इस तरह
दूस्तो पिला देनेके सिवा रोनेका और कोई कारण
रोते जो भोजन दिया जाता है, उसका अच्छी त
असम्भव है। हमलोग अपने शरीरसे ही देखते
कारणसे अर्थात क्रोध, रोग, शोक, दुःख आदि
हमारे मनकी अवस्था खराब रहती है, उस
खानेकी इच्छा नहीं होती। खासकर जब
हमारी आँखोंसे पानी बहा करता है, उस स
तो दूरकी बात रही, कुछ खानेकी इच्छा
अवस्थामें बाध्य होकर मनुष्य जो कुछ
नहीं है। उसी तरह रोते हुए बच्चेको
नहीं पचता और उसीका यह परिणाम ह
यकृत और प्लीहा आदिकी बीमारी हुआ
बीमारी भोगते भोगते वे अन्तमें
जिस समय बच्चा रोता हो उस समय
चाहिये और न कोई चीज ही खिलानी
इच्छा या भूख रहेगी, बच्चा कभी भी
इसका प्रमाण यह है, कि माताका दूध
नहीं रोते बल्कि चुपचाप स्थिर भावसे दूध

नहीं, बल्कि बच्चा किसी तकलीफ या कष्टसे रो रहा है, इस अवस्थामें भी उसके मुंहमें स्तन डाल देनेसे वह चुप हो जाता है और अपनी सारी तकलीफोंको भूल जाता है।

जिस समय बच्चा रोता रहता है, उस समय किसी जननीको उसे दूध पिलानेके लिये जब मना किया जाता है, उस समय बहुत सी माताओंको यह कहते सुना जाता है, कि "बिना रोये वह दूध नहीं पीता। क्या किया जाये?" इसके अलावा ऐसा भी देखा जाता है, कि कोई कोई प्रसूति या माता बच्चेको रुलाकर तब दूध पिलाती हैं। उनकी धारणा है, कि बच्चे रोते समय मुंह फाड़ते हैं और इस तरह उन्हें दूध पिलानेकी सुविधा होती है। ओह! कैसी विषम भ्रम धारणा है। कितनी बड़ी भूल है!! राँचीमें एक पगली थी। उसकी गोदका लड़का बहुत रोता था। अतएव उसका रोना रोकनेके लिये, उसने सचमुच ही उसके मुंहमें एक मुट्ठी धूल इस तरह झोंक दी, कि इसी कारणसे वह परलोक सिधार गया। रोते हुए लड़केको खिलाना इसी तरह पगलीकी भांति लड़केको चुप करानेका एक उपाय है।

जिन भोजन सामग्रियोंको बच्चे अच्छी तरह पचा सकते हैं, उनसे ही उनकी देह पुष्ट होती और ताकत बढ़ती है। गरम किया हुआ कच्चा दूध बहुत सरलतासे पच जाता है। खूब औटाया हुआ गर्म दूध पाकस्थलीमें बहुत देरतक बिना पची हुई अवस्थामें पड़ा रह जाता है और इसीसे पेटमें गैस पैदा होती है और बच्चे तकलीफ पाते हैं।

दूसरे नकली खाद्योंसे बच्चोंका यह उद्देश्य सिद्ध नहीं हो सकता। नकली खाद्योंसे बच्चोंमें बहुत सी बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं।

मैं बचपनसे ही देख रहा हूं कि अधिकांश मकानोंमें ही बच्चे दूध पीनेके समय रोते हैं। उनको इस तरह स्वादहीन दूध जबर्दस्ती पिला देनेके सिवा रोनेका और कोई कारण नहीं है। रोते रोते जो भोजन दिया जाता है, उसका अच्छी तरह पचना एकदम असम्भव है। हमलोग अपने शरीरसे ही देखते हैं, कि जब किसी कारणसे अर्थात क्रोध, रोग, शोक, दुःख आदि किसी भी वजहसे हमारे मनकी अवस्था खराब रहती है, उस समय कभी कोई चीज खानेकी इच्छा नहीं होती। खासकर जब शोक दुःखके कारण हमारी आँखोंसे पानी बहा करता है, उस समय कोई चीज खाना तो दूरकी बात रही, कुछ खानेकी इच्छा ही नहीं होती। ऐसी अवस्थामें वाध्य होकर मनुष्य जो कुछ भी खाता है, वह पचता नहीं है। उसी तरह रोते हुए बच्चेको कुछ खिलानेसे वह कदापि नहीं पचता और उसीका यह परिणाम होता है कि छोटे बच्चोंको यकृत और प्लीहा आदिकी बीमारी हुआ करती हैं और इस तरह बीमारी भोगते भोगते वे अन्तमें समाप्त हो जाते हैं। अतएव, जिस समय बच्चा रोता हो उस समय उसे कभी दूध न पिलाना चाहिये और न कोई चीज ही खिलानी चाहिये। जबतक खानेकी इच्छा या भूख रहेगी, बच्चा कभी भी खानेके समय न रोयेगा। इसका प्रमाण यह है, कि माताका दूध पीनेके समय बच्चे कभी नहीं रोते वल्कि चुपचाप स्थिर भावसे दूध पीते हैं। इतना ही

नहीं, बल्कि बच्चा किसी तकलीफ या कष्टसे रो रहा है, इस अवस्थामें भी उसके मुंहमें स्तन डाल देनेसे वह चुप हो जाता है और अपनी सारी तकलीफोंको भूल जाता है।

जिस समय बच्चा रोता रहता है, उस समय किसी जननीको उसे दूध पिलानेके लिये जब मना किया जाता है, उस समय बहुत सी माताओंको यह कहते सुना जाता है, कि "बिना रोये वह दूध नहीं पीता। क्या किया जाये?" इसके अलावा ऐसा भी देखा जाता है, कि कोई कोई प्रसूति या माता बच्चेको रुलाकर तब दूध पिलाती हैं। उनकी धारणा है, कि बच्चे रोते समय मुंह फाड़ते हैं और इस तरह उन्हें दूध पिलानेकी सुविधा होती है। ओह! कैसी विषम भ्रम धारणा है। कितनी बड़ी भूल है!! राँचीमें एक पगली थी। उसकी गोदका लड़का बहुत रोता था। अतएव उसका रोना रोकनेके लिये, उसने सचमुच ही उसके मुंहमें एक मुट्ठी धूल इस तरह झोंक दी, कि इसी कारणसे वह परलोक सिधार गया। रोते हुए लड़केको खिलाना इसी तरह पगलीकी भांति लड़केको चुप करानेका एक उपाय है।

जिन भोजन सामग्रियोंको बच्चे अच्छी तरह पचा सकते हैं, उनसे ही उनकी देह पुष्ट होती और ताकत बढ़ती है। गरम किया हुआ कच्चा दूध बहुत सरलतासे पच जाता है। खूब औटाया हुआ गर्म दूध पाकस्थलीमें बहुत देरतक बिना पची हुई अवस्थामें पड़ा रह जाता है और इसीसे पेटमें गैस पैदा होती है और बच्चे तकलीफ पाते हैं।

सन १८६२ ईस्वीमें जब मैं कलकत्तेमें बी० ए० क्लासमें पढ़ता था, उस समय मुझे एक बार रिमिटेण्ट फीवर हुआ। उस समय जो डाक्टर मेरी चिकित्सा करते थे, उन्होंने व्यवस्था दी, कि दोनों शाममें, पाव भरके हिसाबसे आध सेर दूध मुझे पिलाया जाये। पर वह पाव भर गर्म दूध पीने बाद ही पेटमें गैस पैदा हो जाती थी और ऐसा तेज दर्द होता था, कि उसका वेग सम्हालते सम्हालते मुझे तीन चार घण्टे लग जाते थे। उस समय समझता था, कि बीमारीके कारणसे यह तकलीफ होती है पर अब अच्छी तरह समझमें आता है, कि इस तरह गर्म औटाया हुआ दूध ही उस तकलीफका कारण था।

केवल गर्म दूध चम्मच चम्मच पीनेसे इस तरह गैस पैदा होता है। पर यही औटाया हुआ गर्म दूध यदि भात डालकर खाया जाये या फलाहारके साथ खाया जाये, तो उस गर्म दूध-का दोष बहुत कुछ घट जाता है। इसकी मैंने कई बार परीक्षा की है।

बिकती हैं- उनमें बहुत सी बदहजमी पैदा करनेके कारण हैं। दूधको खौलती हुई अवस्थामें लाकर, दूधके भीतरके जिन पदार्थों-को हमलोग खराब समझ कर उन्हें खौलाकर, नष्ट करनेकी चेष्टा करते हैं, वे सब दूधके भीतरके पदार्थ, बच्चे या रोगी-की पाचन-क्रियामें सहायता पहुंचाते हैं।

कच्चे दूधको थोड़ा गर्मकर बच्चेको पिलानेका यह एक बहुत ही सहज उपाय है, कि खौलते हुए पानीमें कच्चे दूधकी कटोरी रख दी जाये। इससे दूध थोड़ा गर्म भी हो जाता है और कोई नुकसान भी नहीं पहुंचता।

जब बच्चे माताका स्तन पान करते हैं। उस समय उस दूधमें हवा बिल्कुल नहीं लगती और वह सीधा बच्चेके मुँहमें चला जाता है। दूधमें हवा लगनेसे ही दूधका गुण बहुत कुछ कम हो जाता है और गुणोंमें गड़बड़ी पैदा हो जाती है। पर ऐसा दूध मिलना भी असम्भव है और बच्चेको पिलाना भी असम्भव है। अतएव, इसके सिवा और कोई दूसरा उपाय नहीं है, कि बच्चेको माताका दूध पिलाया जाये। जिन गृहस्थोंके घरमें गाय या बकरी हो, वे चेष्टा कर तुरन्तका ताजा धारोष्ण दूध, गर्म गर्म—आगमें गर्म न कर, बच्चेको पिला सकते हैं। इस तरहका दूध पिलानेसे बच्चेको पेटकी बीमारी या अनपच-बहुत ही कम होगा।

जो गाय या बकरियाँ दिन रात घरमें बँधी रहती हैं, वे देखनेमें खूब हृष्ट पुष्ट होनेपर भी उनका दूध उतना फायदेमन्द

सन १८६२ ईस्वीमें जब मैं कलकत्तेमें बी० ए० क्लासमें पढ़ता था, उस समय मुझे एक बार रिमिटेण्ट फीवर हुआ। उस समय जो डाक्टर मेरी चिकित्सा करते थे, उन्होंने व्यवस्था दी, कि दोनों शाममें, पाव भरके हिसाबसे आध सेर दूध मुझे पिलाया जाये। पर वह पाव भर गर्म दूध पीने बाद ही पेटमें गैस पैदा हो जाती थी और ऐसा तेज दर्द होता था, कि उसका वेग सम्हालते सम्हालते मुझे तीन चार घण्टे लग जाते थे। उस समय समझता था, कि बीमारीके कारणसे यह तकलीफ होती है पर अब अच्छी तरह समझमें आता है, कि इस तरह गर्म औटाया हुआ दूध ही उस तकलीफका कारण था।

केवल गर्म दूध चम्मच चम्मच पीनेसे इस तरह गैस पैदा होता है। पर यही औटाया हुआ गर्म दूध यदि भात डालकर खाया जाये या फलाहारके साथ खाया जाये, तो उस गर्म दूधका दोष बहुत कुछ घट जाता है। इसकी मैंने कई बार परीक्षा की है।

छोटे छोटे बच्चोंको इस तरह गर्म दूध पिलाना या रोते हुए बच्चेको दूध पिलाना या पानी मिला हुआ दूध पिलाना और इनके अच्छा न लगने पर उनके मुँहमें चीनी या मिश्री डाल देना, बच्चेको कायदेसे स्नान न कराना अथवा प्रत्येक बार दूध पिलानेके साथ ही साथ ठण्डा पानी न पिलाना आदि प्रथाएँ हमारे देशके अधिकांश बच्चोंकी बीमारियोंके कारण हैं।

छोटे बच्चोंको खिलानेको जो कृत्रिम सामग्रियाँ बाज़ारमें

बिकती हैं- उनमें बहुत सी बदहजमी पैदा करनेके कारण हैं। दूधको खौलती हुई अवस्थामें लाकर, दूधके भीतरके जिन पदार्थों-को हमलोग खराब समझ कर उन्हें खौलाकर, नष्ट करनेकी चेष्टा करते हैं, वे सब दूधके भीतरके पदार्थ, बच्चे या रोगी-की पाचन-क्रियामें सहायता पहुंचाते हैं।

कच्चे दूधको थोड़ा गर्मकर बच्चेको पिलानेका यह एक बहुत ही सहज उपाय हैं, कि खौलते हुए पानीमें कच्चे दूधकी कटोरी रख दी जाये। इससे दूध थोड़ा गर्म भी हो जाता है और कोई नुक्सान भी नहीं पहुंचता।

जब बच्चे माताका स्तन पान करते हैं। उस समय उस दूधमें हवा बिल्कुल नहीं लगती और वह सीधा बच्चेके मुँहमें चला जाता है। दूधमें हवा लगनेसे ही दूधका गुण बहुत कुछ कम हो जाता है और गुणोंमें गड़बड़ी पैदा हो जाती है। पर ऐसा दूध मिलना भी असम्भव है और बच्चेको पिलाना भी असम्भव है। अतएव, इसके सिवा और कोई दूसरा उपाय नहीं है, कि बच्चेको माताका दूध पिलाया जाये। जिन गृहस्थोंके घरमें गाय या बकरी हो, वे चेष्टा कर तुरन्तका ताजा धारोष्ण दूध, गर्म गर्म—आगमें गर्म न कर, बच्चेको पिला सकते हैं। इस तरहका दूध पिलानेसे बच्चेको पेटकी बीमारी या अनपच-बहुत ही कम होगा।

जो गाय या बकरियाँ दिन रात घरमें बँधी रहती हैं, वे देखनेमें खूब हृष्ट पुष्ट होनेपर भी उनका दूध उतना फायदेमन्द

नहीं होता। अतएव, जो पशु खुली जगह और मैदानमें घूमते हों, उन पशुओं :अर्थात गाय तथा बकरियोंका दूध ही बच्चोंके लिये हितकर है। हमारे इस सुसभ्य नगर और शहरमें ऐसी गाय और बकरियोंका दूध मिलना भी कठिन ही है।

गाय या बकरीके दूधके बदले एक और भी सस्ती और फायदेमन्द चीज खिलायी जा सकती है। इसका नाम है ओट मील (Oatmeal Gruel) एक डब्बा ओटमील दस आने या ग्यारह आनेसे लेकर बारह आने दाम तक कलकत्तेके बाजारोंमें मिलता है। एक डब्बा ओटमील दोनों शाम बच्चेको खिलाने पर भी प्रायः तीन सप्ताह तक चलता है। छोटा चायका सोलह चम्मच ओटमील अन्दाज डेढ़ सेर पानीमें आध घण्टेतक अच्छी तरह सिझाने और औटानेसे ओटमीलकी लपसी तैयार हो जाती है। जबतक यह सीझता रहे तबतक कलछी या चम्मचसे इसे अच्छी तरह चलाते रहना चाहिये। इस तरह तैयार हुई एक सेर ओटमीलकी लपसी एक वर्ष या डेढ़ वर्षके बच्चेको दिन भर :पिलानेके लिये यथेष्ट है और ओटमील की इस लपसीके साथ नमक या चीनी कुछ भी मिलाना उचित नहीं है।

यदि प्रसूतिके स्तनमें इतना दूध हो, कि बच्चेका पेट अच्छी तरह भर जाये तो बच्चेको दूसरा दूध पिलाना कदापि उचित नहीं है। पर अधिकांश प्रसूतियोंकी धारणा कुछ दूसरी ही है। वे समझती हैं, कि स्तनमें चाहे कितना ही दूध हो; यदि बच्चेको गायका दूध न पिलाया जायगा तो पेट ही न भरेगा

और इसी धारणाकी वशवर्त्ती होकर वे बच्चोंको बहुत ज्यादा खिलाकर उसका शरीर खराब कर डालती हैं। अतएव, इस बातपर हरेक गृहस्थको नजर रखनी चाहिये, कि ऐसा न हो।

बच्चोंका स्वभाव और चरित्र।

कोई बच्चा अच्छा बुद्धिमान, कोई मूर्ख, कोई बहुत क्रोधी और चिड़चिड़ा कोई गरीब तथा शान्त-शिष्ट स्वभाववाला तथा कोई खूब पढ़नेवाला और कोई एकदम पढ़नेकी शक्तिसे हीन होता है—ऐसा हमेशा ही देखा जाता है; परन्तु प्रकृतिका नियम है, कि सभी बच्चे गुणी हों; परन्तु ऐसा होता नहीं है और इसका कारण है, बच्चेके शरीरमें विसदृश पदार्थोंका संचित रहना और इसमें भी सबसे प्रधान कारण है, कब्जियतका रहना। इस कब्जियतके दोषसे ही मनुष्यके मस्तिष्क और समस्त शरीरमें आवश्यकतासे अधिक गर्मी पैदा हो जाती हैं। जिसका परिणाम यह होता है, कि मनुष्य चिड़चिड़ा, क्रोधी चरित्र-हीन और यहाँ तक कि पागल भी हो जाता है। अतएव हमलोगोंको हमेशा इस बातपर नजर रखनी चाहिये, कि बच्चेको दस्त साफ आता है या नहीं। दस्त साफ करानेके लिये जल-चिकित्साकी भांति सीधी दवा—सवेरे और शाम दो वार हिप-बाथ और सिज-बाथ। तलपेटपर जलपट्टीका वैण्डेज या कम्प्रेस अथवा कीचड़का वैण्डेज, दस्त साफ करनेके लिये

एक और भी बढ़िया दवा है। इससे भी यदि दस्त साफ न हो तो तीन अंगुलियोंसे पकड़ी जाये, इतनी बालू खा लेना। यदि खाली मुँहसे बालू न खायी जा सके, तो केलेमें भरकर बड़े आरामसे खायी जा सकती हैं। इसके अलावा चुन चुनकर खानेकी चीज खानेसे भी दस्त साफ आ सकता है। खट्टे मीठे या मीठे फल जैसे कमला नेबू, महताबी नेबू, नाशपाती, अनारस, अमरूद इत्यादि और दूसरे ढङ्गके फल जैसे, केला, पपीता, शरीफा, सेव, किशमिश, अँगूर, मुनक्का, बादाम, अञ्जीर इत्यादि फल भी थोड़ी मात्रामें खानेसे दस्त साफ आते हैं।

इस तरह स्नान और भोजनकी व्यवस्था करनेपर बहुतसे मूर्ख बच्चोंकी भी बुद्धि खुल जाती है और बहुतसे दुश्चरित्र लड़कोंका चरित्र सुधर जाता है। इसकी सभी परीक्षा कर देख सकते हैं।

बच्चोंमें हस्त मैथुन-नामका एक बहुत बुरा अभ्यास बहुत लड़कपनसे ही पैदा हो जाता है। इस कुप्रवृत्तिका उदय भी शरीरमें विसदृश पदार्थोंका इकट्ठा होना ही है और इनमें भी प्रधान कारण है, कब्जियत, जिसका परिणाम यह होता है, कि शरीर गर्म होकर इन्द्रियमें उत्तेजना पैदा हो जाती है। इस अभ्यासमें लगे हुए कई सौ बालक और युवक कितने स्वास्थ्य-हीन होकर हमेशाके लिये अकर्मण्य हो जाते हैं, इसका ठिकाना नहीं है। आजतक इस विषयमें लज्जाके कारण पिता-माता बच्चोंको इस विषयकी बुराइयाँ बताकर उन्हें सावधान नहीं

कर देते और इस विषयमें हमेशा ही उदासीन रहते हैं। यह उचित नहीं है। इस खराब अभ्यासके कारण शरीर और भी खराब हो जाता है और भविष्यकी उन्नतिकी सब आशाएँ, किस तरह सदाके लिये निर्मूल हो जाती हैं यह प्रत्येक बालकको अच्छी तरह समझा देना प्रत्येक माता-पिता और अभिभावकका प्रधान कर्त्तव्य है। शरीरमें अस्वाभाविक उत्ताप और उसकी वजहसे उत्तेजना जिस वृत्तिका कारण होती है, उस उत्तेजनाको रोकने और बन्द करनेके लिये लुई कुने द्वारा प्रवर्त्तित दोनों शाम हिप-बाथ, बीच बीचमें स्टीम-बाथ और अनुत्तेजक स्वभाविक भोजन करना एक अद्वितीय औषधि है।

ग्यारहवाँ परिच्छेद ।

औरतोंके लिये स्वास्थ्य-रक्षा सम्बन्धी कुछ उपदेश ।

(१) खूब सवेरे उठना, मुँह धोना—दाँत माँजना, उषा-पान वगैरह नियम जो पहले खण्डमें बताये गये हैं, उनको पालन करना ।

(२) पर्दा-प्रथा रहनेके कारण हमारे देशमें स्त्रियाँ बाहर नहीं निकल सकती हैं । परन्तु गावोंमें तालाब या कुए पर जाकर वस्त्र आदि धोने और जल लानेकी मनाई नहीं है । इस ढङ्गसे सवेरे घूमने और हवा खानेका काम बहुत कुछ इसी तरह हो जाता है । पर शहरमें यह भी नहीं हो सकता । शहरोंमें घरसे निकलना एकदम समाजके विरुद्ध है । अतएव, जबतक यह रीति न बदल जाये तबतक छत या आँगनमें घूमना चाहिये । शहरोंमें हमेशा घरमें बन्द रहनेके कारण बहुत सी बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं और यही वजह है, कि शहरकी रहनेवाली महिलाओंको आबहवा बदलनेके लिये बाहर जानेकी जरूरत पड़ती है । बाहर जाकर औरतें स्वतन्त्र भावसे इधर उधर घूमती हैं । खुली हवामें स्वतन्त्र भावसे घूमनेसे ही बहुत सी

बीमारियाँ दूर हो जाती हैं; परन्तु इस तरह आब-हवा बदलने-को जानेमें बहुत खर्च पड़ जाता है, जो साधारण गृहस्थ नहीं बर्दाश्त कर सकते। वे खूब सवेरे उठकर और रातमें भोजन आदिके बाद यदि गङ्गा किनारे घूमने निकल जाया करें, तो बहुत लाभ है।

(३) शरीरमें जरा भी गड़बड़ी मालूम होनेपर उसे आराम करनेका उपाय करें।

(४) ऋतु-सम्बन्धी साधारण नियमसें यदि कोई गड़बड़ी पैदा हो जाये तो उसपर तुरन्त ध्यान दें। ऋतु-सम्बन्धी गड़-बड़ी ही स्त्री-रोगका एक तरहसे प्रधान सोपान या पहली सीढ़ी है।

(५) गृहस्थीके रोजाना कार्य—जैसे झाड़ू देना, घर धोना, कपड़े धोना, बासन मांजना वगैरह कामोंमें लगे रहनेके कारण शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न रहता है।

(६) औरतोंका ज्यादा पान खाना और उसके साथ ही जर्दा, सुर्ती, तम्बाकू खाना एक संक्रामक व्याधिकी तरह फैल गया है। पान खाना कम करना चाहिये और यदि तम्बाकू जर्दा आदिका अभ्यास हो तो उसका तुरन्त त्याग करना चाहिये।

(८) दिनमें न सोकर किसी न किसी काममें हमेशा लगे रहना चाहिये।

(८) अण्ट शण्ट उपन्यास पढ़ना, स्वाभाविक दुर्बलता

और बहुत संख्यामें होनेवाला हिस्टीरिया रोगका कारण है। अतएव, उपन्यासका नशा भी त्याग देना चाहिये।

(६) ऋतुकालमें शारीरिक या मानसिक किसी उत्तेजनाके समय, अथवा किसी रोगके रहनेपर सङ्गम एकदम बन्द कर देना चाहिये।

"The marital relation should never be indulged in when both parties are in their worst bodily and mental conditions, tired after a hard day's work, in the act of digesting a heavy supper! at the very best, the magnetic forces and the nervous system can hardly be in such a high state of functional activity, as in the morning when the whole system has been refreshed by sleep.'—Dr. A. A. Philip. M. B. C. M.

डाक्टर फिलिपने कहा है जब स्त्री और पुरुष दोनोंकी शारीरिक और मानसिक अवस्था खूब खराब रहें तथा दिनके समय, ज्यादा परिश्रमके बाद थकी हुई क्लान्त अवस्थामें अथवा रातमें भोजन पचनेके समय सङ्गम करना कभी उचित नहीं है। रातमें नींद हो जाने बाद शरीर स्वस्थ होनेके कारण सवेरेके वक्त ही स्नायविक तथा दूसरी शक्तियाँ सबसे अधिक कर्मक्षम अवस्थामें रहती है।

(१०) साधारणतः ऋतुकालमें ज्यादा व्यायाम या परिश्रम, ठण्डा पानी पीना, ठण्डे पानीसे नहाना वगैरह बन्द रखना उचित है। अवश्य ही ऋतु सम्बन्धी गड़बड़ी रहनेपर, अवस्थाके हिसाबसे सिज-बाथकी व्यवस्था दी जा सकती है। लुई कुनेने कहा है—"The baths should be discontinued during the periods. If, however, there should be abno rmal menstruation they can be continued duriug this time also"

डाक्टर चावासने "स्त्रीके प्रति उपदेश" (Advice to a wife) नामक पुस्तकमें लिखा है—"During the monthly periods, violent exercise in injurious ; iced drinks are improper and bathing in the sea and bathing the feet in cold water and cold baths are to be avoided but there is no harm in taking a moderately hot bath ; indeed at such times as these, no risks should be run, and no experiment should for one moment be permitted, otherwise serious consequences ensue. 'The monthly periods' are times not to be trifled with or woe betide the unfortunate trifler" अर्थात मासिक ऋतुके समय ज्यादा व्यायाम नुक्सान करता है तथा बरफका पानी पीना भी अनुचित है। ठण्डा पानीमें स्नान

भी बन्द रखना उचित है ; परन्तु थोड़े गर्म पानीमें नहाना इतना नुकसान नहीं करता। वास्तवमें इस समय किसी तरह भी अत्याचार करना उचित नहीं है। नहीं तो बहुत नुकसान हो सकता है। ऋतुकाल ध्यान देने या उपेक्षा करनेकी चीज नहीं हैं। जो ऐसा करती हैं, उनकी अवश्य ही दुर्दशा होगी।

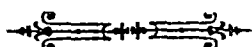
एडल्फ जूस्टने कहा है—"Women can discontinue their bath during their monthly periods. The other remedies of nature, however ; walking bare-footed; the air and light-baths, earth compresses etc, women need not avoid during this period. They are specially beneficial at that time" अर्थात ऋतुकालमें स्त्रियां स्नान बन्द कर सकती हैं, पर अन्यान्य स्वाभाविक प्रक्रियाएँ जैसे खाली पैर चलना, रोशनी और हवाका स्नान, मिट्टीका बैण्डेज वगैरह बन्द करनेकी जरूरत नहीं है। उस समय ये उपाय ज्यादा फायदा करते हैं।

(११) जहाँतक बने पति-स्त्रीको एक बिछावन पर या एक लेहाफमें सोना उचित नहीं है। डाक्टर फिलिप एम० बी० सी० एम० ने अपने "Knowledge, a young wife shoued have" नामक पुस्तकमें कहा है—"Such a system is not only conducive to sexual over indulgence......it has been described as the most ingenious of all possible devices that stimulate and inflame carnal

passion" अर्थात ऐसी प्रथा ज्यादा इन्द्रिय-सेवाकी सहायता ही नहीं है, बल्कि कामोत्तेजनाका सबसे बड़ा उपाय यही प्रथा है।

(१२) पान, आहार, विहार, श्रम, विश्राम प्रभृति नित्यके कामोंमें ज्यादा संयमको काममें लाना चाहिये।

अन्यान्य उपदेश पहले और दूसरे खण्डमें देखिये।

बारहवाँ परिच्छेद।

आरोग्य समाचार।

(१) दमा खांसी।

मेरी एक लड़कीकी उमर इस समय २२ वर्षकी है। उसे १२ वर्षकी उमरमें दमा और बोखार हुआ। कुछ दिन बाद बोखार तो अच्छा हो गया। पर दमा और खांसी किसी तरह अच्छी न हुई।

एलोपैथी; इसके बाद होमियोपैथी, वैद्यक, पेटेएट इत्यादि बहुत सा इलाज किया गया, पर फायदा न हुआ। इसी तरह धीरे धीरे ४ वर्ष कट गये। सामाजिक निन्दाके भयसे, उस हमेशाकी रोगिनीका एक दरिद्र परिवारके लड़केसे विवाह कर दिया। लड़कीके श्वसुर आदिने भी बहुत इलाज कराया पर कोई फायदा न हुआ। इसके बाद उन्होंने मुझे कहला भेजा, कि वह किसी तरह अच्छी नहीं होती, अब वे अपने लड़केका दूसरा विवाह करेंगे। वहांसे किसी कार्यवश मुझे अपने मामाकी ससुराल जाना पड़ा। यहां जल-चिकित्साकी पुस्तक पढ़नेको मिली। उसी समय मैंने किताब मँगानेके लिये पत्र लिखा और दूसरे ही दिवस सवेरे लड़कीके घर जाकर उसे

सिज-बाथ, हिप-बाथ आदिके नियम बता दिये और दिनमें १० बजे तथा रातमें आठ बजे तालाबमें नहानेकी व्यवस्था दे आया। इसके एक महीना बाद मैं फिर उसके मकान पर गया। इस समय उसके शरीरकी अवस्था देखकर मन कुछ प्रसन्न हुआ। उसकी सासने आकर अत्यन्त प्रसन्नतासे कहा, कि आपने स्नानका जो ढङ्ग बताया है, उससे बहूको अब दमा खांसीका उतना जोर नहीं है। अब हमलोग रातमें आनन्दसे सो सकते है। उसका शरीर भी कुछ पुष्ट हुआ है। मैं यह समाचार सुनकर उसे और भी कुछ उपदेश दे, इसी ढङ्गसे चलनेको कह-कर लौट आया। मेरा विश्वास है, नियमसे पथ्य और घूमना फिरना नहीं होता। जो हो, आज लड़कीके हाथकी लिखी चिट्ठी मिली है। उसने लिखा है, वह बहुत कुछ अच्छी है। गत ज्येष्ट माससे मैं "स्वभावेर पथे" का ग्राहक हो गया हूं और मेरे व्यवसायके साथ जल-चिकित्सा भी चला करती है। ईश्वरसे प्रार्थना है, कि वह आपकी कीर्त्ति बढ़ाये।

पो॰ जाफर नगर, चट्टग्राम
१ला श्रावण १३२४ फसली

आपका—
श्री यामिनीरञ्जन भट्टाचार्य

मरा पैदा हुआ बच्चा जी उठा।

गत १३२३ फसलीकी ११ वीं कार्त्तिकको सन्ध्याके सात बजनेके समय मुझे एक पुत्र उत्पन्न हुआ। यह सुनकर सब

बड़े प्रसन्न हुए, कि मेरे विवाहके इतने दिन बाद मुझे एक पुत्र तो हुआ। पर जब पैदा हुआ बच्चा मरा दिखाई दिया तो सब रोने लगे। इनमें कुछ बुड्ढी स्त्रियां भी थीं, जिन्होंने बच्चेकी नाभी पर ऊंचेसे पानी ढालनेके लिये कहा। २५-३० घड़ा पानी ढालने बाद बच्चा हिल-डोलकर जी उठा। उस समय सभी ईश्वरसे मङ्गल-कामना करने लगे। इस समय बच्चेकी उमर अन्दाज आठ नौ महीनेकी है। उसे बचपनसे ही बहुत सर्दी रहती है। इसके अलावा और कोई बीमारी नहीं रहती। "जल-चिकित्सा" पढ़नेसे मालूम हुआ, कि मिट्टीसे आराम न होने योग्य बीमारियां भी आराम हो जाती हैं। इसलिये नाभी पर पानी ढालनेसे बच्चा अच्छा हो गया, यह समाचार आपको भेजता हूं। इसे पढ़नेसे सर्व साधारणको बहुत लाभ होगा।

ग्राम नूरन नगर—पोस्ट चुआ डांगा

जिला नदिया, २८ वीं आषाढ़ १३३२ फसली

दस्तखत—गुलाम रब्बानी।

(३) मृतजात शिशुका जीवन लाभ।

गत पहली फाल्गुनकी रातके दो ढाई बजनेके समय मुझे एक पुत्र पैदा हुआ। यही मेरा पहला लड़का है। प्रसूतिकी उमर छोटी रहनेके कारण प्रसवके समय खासी तकलीफ हुई पर पहले दर्द ज्यादा न हुआ था। मैंने प्रसूतिको प्रसवके चार महीना पहलेसे रोज एक घण्टा तक हिप बाथ और रोज सोकर

उठने वाद सिज-वाथ लेनेका प्रबन्ध किया था। इससे प्रसूति बहुत कुछ अच्छी भी रहती थी ; परन्तु इतने पर भी न जाने क्यों बच्चेके जीवित रहनेका कोई चिन्ह उसमें न दिखाई दिया। नाभिका स्पन्दन, वक्ष-स्पदन, स्वांस लेना और छोड़ना सभी क्रिया बन्द थी। उसका रंग भी ठीक मुर्दे जैसा बदरंग था। उस समय मेरी माता घर पर न थी। प्रसवके समय मेरे सिवा घरमें कोई दूसरा न था। बहुत रात गये, मुहल्लेकी एक स्त्रीको बुला लाया था। बच्चेकी यह अवस्था देख वृद्धाने बहुत सा टोटका आदि किया। पर कोई परिणाम न हुआ। उसकी माता रोती थी और दोनों उसे समझाते थे। इसी समय "स्वभावेर पथे" नामक पत्रिकामें लिखा हुआ मृत-जात सन्तानके जीवन-लाभकी बात मुझे याद आयी। उसी समय ईश्वरके नामसे एक मिन्नत मानी। एक बधनेमें ठण्डा पानी था, उसीको उस समय काममें लाया। बधनेका जल २४ इंच ऊंचेसे खूब पतली धारसे बच्चेकी नार लगी हुई नाभी पर ढालने लगा। पानीकी धार नाभी पर गिरकर पानी चारों ओर फैलने लगा। डेढ़ सेरके अन्दाज पानी ढालने पर मरनेके समय जिस तरह हिचकी आती है उसी तरहसे हिचकी आयी। मैंना सोचा, कि जो कुछ वायु भीतर था, वह भी शायद निकल गया; परन्तु अपनी चेष्टा नहीं छोड़ी। एक बधना और भी ठण्डा पानी ले आया। जब यह भी ढाला जा चुका, उस समय लगातार तीन बार हिचकी आयी।

इस बीचमें अपने छोटी बहनको गर्म पानी करनेके लिये कह दिया था और भी डेढ़ सेर पानी ढाला गया। एकाएक उसका चेहरा लाल हो उठा और छाती भी लाल हो गयी तथा सांस चलने लगी।

इसके बाद पर्यायक्रमसे नाभीसे सारे शरीर पर गर्म और ठण्डा पानी ढालने लगा। इससे लड़का अच्छी तरह चैतन्य हो गया। बच्चा रोने और जाड़ेसे काँपने लगा। गर्म जल समाप्त हो गया थो। अतएव, तुरन्त सरसोंका तेल उसके समूचे शरीरमें मालिश कर दिया और आग जलाकर उससे उसका शरीर अच्छी तरह सेंकने लगा। इस प्रक्रियासे तीन घण्टे बाद वह एकदम अच्छा हो गया। अब वह लड़का खूब अच्छा हैं। इति—

पो॰ पीरगंज
जिला दिनाजपुर
२६-२-२८

निवेदक—
फड़ीउद्दीन अहमद
प्रधान शिक्षक मल्लिकपुर प्राइमरी स्कूल

जल-चिकित्सा सीखने बाद श्रीयुत पीरबक्श सरकार तहसीलदारने दिनाजपुर जिलेके अन्तर्गत अपने वास-स्थान कर्नो ग्राम (पोस्ट पीरगंज) में दातव्य जल-चिकित्सा केन्द्र स्थापित किया हैं। वहाँ जिन रोगियोंका इलाज होता है, उनका हाल स्वभावेर पथे पत्रिकामें नियमित रूपसे प्रकाशित होता है, नीचे

उनके द्वारा जिन रोगियोंका इलाज हुआ है, उसका विवरण दिया जाता है।

---

(४) गर्भ होनेके चौथे महीने पेटमें दर्द और बोखार।

रोगी—श्रीमती……(स्वामी तमीजुद्दीन) सा० जयकुड़। पोस्ट पीरगंज (दिनाजपुर)

उपसर्ग—तलपेटमें दर्द, कफ, खांसी, सरमें दर्द और बोखार।

चिकित्सा—बलुई मिट्टीका कीचड़ बनाकर तलपेट पर अन्दाज डेढ़ इंच मोटा बैण्डेज देनेके परिणाम यह हुआ, कि दस्त साफ हो गया और बोखार तथा दर्द एक दिनमें ही अच्छा हो गया। सवेरे सिर्फ ठण्डा और गर्म पानी पीनेको दिया जाता था, रातमें उपवास।

---

(५) प्रसव द्वारसे लगातार रक्त-स्राव और मछली धोए पानी जैसा स्राव।

रोगी—गुल मुहम्मदकी स्त्री श्रीमती……साकिन नन्दनपुर, पोस्ट पीरगंज जिला दिनाजपुर।

उपसर्ग—बच्चा पैदा होनेके २ महीने बाद दिन रात योनिसे खून और मछलीके धोवन जैसा पानी बहा करता था।

कपड़ेमें दाग लगता था और रोगिनीको बहुत तकलीफ होती थी। रोगिनी लज्जासे काम-काज नहीं कर सकती थी।

चिकित्सा—रातमें बलुई मिट्टीका कीचड़ बनाकर तलपेट पर बैण्डेज, सवेरे नहाने बाद एक गिलास ठण्डा पानी पीना। रातमें सोनेके समय ठण्डा पानी दिनमें भात खिलाया जाता था; पर रातमें उपवास ही कराया जाता था।

इस व्यवस्थासे सात दिनमें रोगिनी आराम हो गयी।

---

(६) दो घण्टेमें प्रसव।

प्रसूति—नुनुबदीन सरकार तहसीलदारकी पत्नी श्रीमती......साकिन कर्णा पोस्ट पीरगंज। उमर ३१ वर्ष।

उपसर्ग—एक दिन और एक रात प्रसवकी बेहद तकलीफ हुई और रोगिनी व्याकुल हो पड़ी।

व्यवस्था—तलपेट पर बलुई मिट्टीका कीचड़ बनाकर प्रायः २ इञ्च मोटा बैण्डेज देकर १०-१५ मिनिट बाँध देना और प्रसूतिको गर्म और ठण्डा पानी पीनेको देना। इस तरह दो घण्टेमें प्रसव हुआ और फूल निकल पड़ा।

---

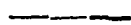
(७) नव दिनोंतक प्रसवका दर्द।

प्रसूति—श्रीयुत नबी बक्स सरकारकी स्त्री श्रीमती ——सा० एकान्नपुर पोस्ट। पीरगंज उमर १४ वर्ष।

उपसर्ग—८-६ दिनोंतक गर्भ-वेदना हुई परन्तु प्रसव न हुआ। प्रसूतिने अपने जीवनकी आशा त्याग दी और बहुत ही बेचैन हो गयी और सभी रोने लगे।

व्यवस्था—केवल मिट्टीका कीचड़ बनाकर तलपेट पर अन्दाज २ इञ्च मोटा बैण्डेज देकर बाँध दिया गया। परिणाम यह हुआ, कि दो घण्टे बाद प्रसव हुआ और फूल निकल पड़ा। उक्त बैण्डेजके साथ प्रसूतिको गर्म पानी और ठण्डा पानी पीनेको दिया गया था।

धन्य जल-चिकित्सा प्रणेता गुरुदेव राखालचन्द्र चट्टोपाध्याय बी० एल०। खोदाकी इच्छासे जल-चिकित्साका पृथ्वीके सब स्थानोंमें प्रचार हो।

---

(८) दस महीनेकी गर्भवती स्त्रीके तलपेटमें भीषण दर्द, पेटके भीतर बच्चेका न हिलना इत्यादि।

सन् १३३२ ईस्वीकी ३ री आश्विनको मैं हेमताबाद थानेके इलाकेमें शेखपुरा गाँवमें गया था और वहाँ श्रीचतरा गोस्वामीके मकानमें ठहरा था। गोस्वामीकी किसी रिश्तेदार स्त्रीको दस महीनेकी गर्भावस्थामें तलपेट और उसके अगल बगल दर्द

होता था। इस दर्दसे वह तीन दिन तीन रातसे चिल्ला रही थी, पेटमें लड़का हिलता डोलता भी न था।

हाइड्रोपैथी मतसे नीचे लिखी व्यवस्था की गयी :—

बलुई मिट्टीका कीचड़ बनाकर तलपेटपर बैण्डेज दिया जाये। इसीसे दर्द घट गया। इसके दो दिन बाद ही प्रसवका दर्द आरम्भ हुआ। सवेरे ६ बजेके समय पुत्र हुआ और बिना तकलीफके फूल निकल आया। प्रसूतिको फिर किसी तरहका दर्द या तकलीफ नहीं रही।

(९) प्रसवके दस दिनोंके भीतर तलपेटमें गोलाकी तरह बन जाना और भयंकर दर्द।

रोगिनी—श्रीफयजुर रहमानकी कोई रिश्तेदारिन, साकिन घोयारई, थाना हेमतावाद।

व्यवस्था—हिप-बाथ, रातमें कीचड़का बैण्डेज, समूचे शरीर पर पानीकी धारा, एक घण्टेके अन्तर, ऊपरसे फेटकर पानी पीना (Pranaised water) इसी व्यवस्थासे रोगिनी एकदम अच्छी हो गयी।

(१०) प्रसवके बादकी कब्जियत।

रोगिनी—श्री गुलाम मुहम्मदकी स्त्री श्रीमती······ सा० कन्नी, पो० पीरगंज, उमर १४ वर्ष।

उपसर्ग—मृत सन्तान प्रसव करने बाद कब्जियत, बेहद तकलीफ और बेचैनी।

चिकित्सा—टबके बीचमें थोड़ा गर्म पानी देकर रोगिनीको २० मिनिट तक नाभी डुबाकर बैठा देना और तल-पेटको धीरे धीरे हिलाना। इसके बाद जब उसे खड़ा किया गया, तब पेशाब और पायखाना हुआ।

पथ्य—बार्ली, दूध और मिश्री।

(११-१२) नये पैदा हुए बच्चेका कब्जियत और पेशाब बन्द।

रोगिनी—श्रीमती माइरन बीबीकी दो दिनकी कन्या, सा० कर्ना, पोस्ट पीरगंज।

उपसर्ग—पैदा होने बादसे दो दिनोंतक कब्जियत और पेशाब बन्द रहा।

चिकित्सा—दो मिनिट तक गर्म पानीमें बैठा कर तलपेट मल दिया गया और कीचड़का प्रलेप दिया गया। प्रसूतिको उपवास कराया गया।

(१३) प्रसवके बाद तलपेटमें भीषण दर्द।

रोगिनी—ऊपर बतायी हुई माइरनी बीबीको ही प्रसव

होनेके बाद तलपेटमें बहुत दर्द पैदा हुआ, जिससे बहुत बेचैन हो गयी।

चिकित्सा—तलपेट पर बलुई मिट्टीके कीचड़का प्रलेप १॥ इञ्च मोटा देकर ऊपरसे मोटा कपड़ा देकर बाँध रखनेसे रात भरमें दर्द एकदम अच्छा हो गया और प्रसव द्वारसे बहुत बहुत सा क्लेद निकल गया।

उसी पोष्ट आफिसके इलाकेके जहबुड़ ग्रामकी हाफिज मुहम्मदकी स्त्री.........को प्रसवके बाद तलपेटमें दर्द हुआ। वह भी इसी तरह मिट्टीके बैण्डेजसे दो दिनोंमें अच्छा हो गया।

(१४) तीनमासकी गर्भावस्थामें कमरमें दर्द।

शेखपुरा गांवके कानूदायकी स्त्रीको तीन मासकी गर्भावस्थामें ऐसे ही उपसर्ग दिखाई दिये। नीचे लिखी व्यवस्थासे रोगिनी सात दिनोंमें बिल्कुल अच्छी हो गयी।

व्यवस्था—हिप-बाथ और दोनों शाम स्नान, रातमें तलपेट पर बलुई मिट्टीका बैण्डेज। १ घण्टेके अन्तर हवा भर कर पानी पीना।

———

(१५) प्रसवके बाद फूल न निकलना।

एक कामसे २९ वीं आश्विन १३३३ तारीखको मैं रायगञ्ज थानेके अन्तर्गत जिला दिनाजपुरके अधीन खाकसा ग्राममें गया। मेरे साथ दो प्यून थे। ये दोनों प्यून जब उसी गांवके श्री रामहरि सरकारके मकान त्योहारी मांगनेके लिये गये तो इन्हें मालूम हुआ, कि उक्त रामहरि सरकारकी स्त्रीको उसी दिन रातमें तीन बजे एक कन्या हुई है पर अबतक फूल नहीं निकला है और प्रसूतिके पेटमें किसी तरहका दर्द भी नहीं है। इसलिये वैद्यको बुलानेका विचार हो रहा है। हमारे प्यूनोंने उन्हें जल-चिकित्सा करनेका उपदेश दिया। वे हमारे पास आये। मैंने नीचे लिखी व्यवस्था दी।

व्यवस्था—नदी किनारेकी बलुई मिट्टीका कीचड़ बना कर एक इञ्च मोटी पट्टी तलपेट पर बैठा देना, उसपर मोटा कपड़ा बाँध देना। इससे थोड़ी ही देरमें दर्द पैदा हो गया और फूल निकल आया। इसके बाद नहला देनेसे प्रसूति एकदम अच्छी हो गयी।

ग्राम कर्ता	सरकार
पोष्ट पीरगञ्ज (दिनाजपुर)	श्रीपीरबक्स तहसीलदार।

(१६) ऋतु-बन्द ।

मनोहरपुर, पोस्ट भगवानपुर,
जिला मेदिनीपुर
ता० ११-११-२७

महात्मन् !

मैं आपसे जल-चिकित्साकी कुछ पुस्तकें ले आया था। आपकी दयासे अपनी शक्तिके अनुसार इसे अध्ययन कर नीचे लिखे कई रोगियोंकी सांघातिक बीमारियाँ आराम कर सका हूं

मेदिनीपुर जिलेके भगवानपुर थानेके अन्तर्गत निमकवाड गांवके निवासी श्री प्रहलादचन्द्र जानाकी स्त्री श्रीमती······बीमार हुई थी, उसकी बीमारी अच्छी हो गयी । नीचे लिखी बीमारी थी।

उक्त रोगिनीको १२ वर्ष तक ऋतु न हुआ था। इसके साथ ही सरमें दर्द, कब्जियत वगैरहके कारण रोगिनी खाटसे जा लगी थी। पहले रोज एक बार स्टीम बाथ, दो वार सिट्ज बाथ और तीन वार हिप-बाथ देता था। साथ ही एक बार कीचड़का बैण्डेज और एक वार पानीका बैण्डेज देता था। इस तरह सात दिनोंके इलाजसे रोगिनी एकदम अच्छी हो गयी। इति

श्रीकामदेव चरण माहति।

१७। क्षयकास, प्रदर, ऋतुबन्द, दमा इत्यादि।

श्रीयुत बाबू राखालचन्द्र चैटर्जी, बी० एल०

बागबाजार, कलकत्ता।

श्रीचरण कमलेषु,

प्रणामके बाद निवेदन है, कि गत २८-५-३२ तारीखको मैंने आपको एक पत्र लिखा था। यह पत्र आपने अपनी जल-चिकित्सा पुस्तकके दूसरे खण्ड पृष्ठ १३८ में छापा है, अतएव, अब अपना परिचय देना अनावश्यक है। यह पत्र लिखनेके १ वर्ष पहलेसे आपकी पुस्तकके दोनों खण्ड और टब खरीद कर पुस्तकके उपदेशके अनुसार काम करता हूं। इन चार वर्षोंमें मेरे घरमें किसी चिकित्सककी जरूरत नहीं पड़ी है। मेरे घरमें तीन कन्या, पुत्र, पौत्र, नाती, नतिनी, नौकर, दायी, गुमाश्ते इत्यादि बहुतसे आदमी भी हैं। सभी आपकी कृपासे अच्छे हैं। इन चार वर्षोंमें किसीके लिये एक पैसेकी दवा नहीं मगायी गयी। मेरे पड़ोसके भी कितने ही आदमी इसी प्रक्रियासे आराम हुए हैं। बगुड़ा जिलेसे ४ पुरुष और दो स्त्रियां मेरे मकान पर आयीं। चार पुरुषोंमें २ को क्षयकास, १ को शूल वेदना, १ को दमा था। दोनो औरतोंका ऋतुबन्द हो गया था और प्रदर भी था। मेरे घरमें रहकर थोड़े ही दिनोंमें वे आराम हो गये हैं। क्षयकास और दमाका एक रोगी जरा जीर्ण अवस्थामें नाटोरसे आया था, वह एक महीना रहकर अच्छा हो गया। नवद्वीपसे ५६।५७ वर्ष

की एक स्त्री बहुत दिनोंतक अनिद्रा, पतले दस्त, क्षुधा-हीनता आदि रोग लेकर मेरे यहाँ आयी थी। एक महीना यहाँ रहने पर एकदम अच्छी हो गयी। मेरे यहाँ अतिथियोंके रहने और रसोई बनानेका मकान अलग है। अवस्थाके अनुसार रोगी उन मकानोंमें रहते हैं। उन्हें रहनेकी जगह और भोजन मैं दिया करता हूं। मेरे घरमें रोगियोंके खाने-पीनेकी भी कोई कमी नहीं है। घरमें दूध आदि खूब होता है। मेरे मकानमें लगभग ६ बीघा जमीन है। यावतीय खाद्य सामग्री पर्याप्त है और तैयार की जाती है। किसी बातकी कमी नहीं है। आबहवा भी अच्छी है। रोगी आते हैं और अच्छे हो जाते हैं। मैं इस चिकित्सा प्रणालीका विशेष पक्षपाती हूं। सुनते हैं कि इस सम्बन्धमें कोई मासिक पत्र निकलता है। जब जो कुछ प्रकाशित हो चुके, अवश्य लिखेंगे।

आपका—

२३-१२-२७ श्रीमथुरा दास विश्वास

पो० यदुबायरा, नदिया।

१८। सूतिका-ज्वर इत्यादि।

रोगी:—श्रीरजनीकान्त मण्डलकी स्त्री······सा० बालिया, जिला खुलना।

रोगीकी अवस्था—एक वर्ष तक सूतिका और ज्वर, कमर पर खुजलीकी तरहका एक घाव, बाईं ओरका स्तन दाहिनी

ओरकी अपेक्षा छोटा और उसकी घुण्डी पर एक घाव और बगल में एक घाव था।

व्यवस्थाः—सप्ताहमें एक दिन स्टीम बाथ, रोज सिज-बाथ, हिप-बाथ और सम्पूर्ण स्नान ३ बार और एक बार कीचड़का स्नान।

पथ्यः—एक शाम भात और निरामिश भोजन, शामको चूड़ा और दही।

१४ दिनमें घाव और सभी उपसर्ग एकदम अच्छे हो गये दाहिनी ओरका स्तन छोटा होकर बायें जितना ही हो गया है और अब दोनों बढ़ रहे हैं।

१६। कष्टकर प्रसव

प्रसूतिः—श्रीमोतीलाल देवकी स्त्री······ सा० मिर्जापुर रोड़ (खुलना)

पहले प्रसूतिको जब दस मासका गर्भ हुआ, तब प्रसवके दर्दकी तरह तकलीफ रही। नीचे लिखी व्यवस्थासे प्रसव हुआ।

व्यवस्थाः—१०।१२ तही पतला कपड़ा पानीमें तरकर, नाभी के नीचे दिया गया और पीनेके लिये ठण्ढा पानी दिया गया। इसके डेढ़ घण्टे बाद पुत्र सन्तान हुई।

२०। नव-प्रसूत बच्चेकी कब्जियत।

यह बच्चा पैदा होने बाद रोता रहता था और दस्त नहीं आते थे।

व्यवस्था—सिर्फ ठण्ढा पानी पिलानेसे एक दिन बाद रोना बन्द हो गया और दस्त हुआ।

२१। पूर्ण गर्भावस्थामें रक्तस्राव, पानी बहना और दर्द।

रोगी:—खुलना निवासी श्रीमती—

उपसर्ग—दूसरी बार पूर्ण दस महीनेकी गर्भावस्थामें १४।१५ दिनों तक लगातार रक्तस्राव, जल बहना और दर्द।

व्यवस्था:—१०।१२ तही पतला कपड़ा ठण्ढे पानीमें भिंगा कर नाभीके नीचे दिया गया और आध घण्टे बाद सिज बाथ दिया गया। डेढ़ घण्टे बाद एक कन्या हुई।

२२। नव-प्रसूत कन्याकी योनिसे रक्तस्राव।

कन्याके पैदा होने बाद इसके पेशाबकी राहसे खून बहता था।

व्यवस्था:—ठण्डा पानी पिलाने और नाभीके नीचे ठंढे पानी की पट्टी देनेसे रक्तस्राव होना बन्द हो गया। इसके बाद चूनेके

पानी जैसा स्राव हुआ। ठंढा पानी पिलाने और जलपट्टी देनेसे यह स्राव बन्द हो गया।

सा० गनमान श्रीकालीकान्त चक्रवर्ती,
पो० कौड़ीखाड़ा, जिला वैरीसाल।

बान्धव होमियो फार्मेसी

शुआपाडा पो० आ० भानगुरिया (पवना)

२२-११-३२

माननीय महाशय,

आनन्द समाचार यह है, कि आपकी लिखी "जल-चिकित्सा" नामक पुस्तकके नियमके अनुसार मैंने बहुत कड़े कड़े रोगी थोड़े ही समयमें भगवानकी कृपासे आराम किये हैं। जीविकाके संकटके दिनोंमें इस तरहका विना खर्चका इलाज गरीब आदमियोंके लिये भगवानका आशीर्वाद स्वरूप हो गया है। आशा करता हूं, कि आपकी जल-चिकित्सा दरिद्रोंकी बन्धु होकर चिकित्सा संसारमें श्रेष्ठ स्थान अधिकार करेगी। नीचे कई रोगियोंका समाचार लिखता हूं,—

२३। प्रसवकष्ट।

दो दिनोंसे प्रसवका दर्द आरम्भ हुआ है। बहुतसे होमियोपैथ, ऐलोपैथ चिकित्सक आकर हताश हो लौट गये हैं। एक

कामकी वजहसे मैं तीन चार दिनों तक घरमें न था। घर आते ही रोगिनी की माताने मेरे पास आकर रोगिनीके सम्बन्धकी सब बातें बताईं और चलनेके लिये कहा और कहा कि बहुतसे डाक्टर आकर हताश हो लौट गये हैं। यह सुनकर मैं भी नहीं जाना चाहता था, परन्तु ग्रामवासी होनेके कारण लाचार होकर जाना पड़ा। जाकर देखा, कि प्रसूति बहुत कमजोर और बेहोश सी हो रही है। कोई दूसरा उपाय न देख रोगिनीको आध इञ्च मोटी कीचड़ की पट्टी तलपेटपर देनेके लिये कहा, और सूख जाने पर फिर देनेके लिये कहकर मैं लौट आया। डेढ़ घण्टे बाद प्रसूति को बिना कष्टके एक पुत्र-सन्तान हुई। यदि यह उपाय न किया जाता तो प्रसूतिकी क्या अवस्था होती, कौन जानता है। धन्य आप और आपकी हाइड्रोपैथी।

—०—

२४। बच्चेको अकड़न।

बच्चेकी उमर अढ़ाई वर्ष। पांच सात दिन हुए ज्वर आया था। ज्वरका वेग होनेसे ही वह बेहोश हो जाता, इसी तरह तीन चार दिन बीते। इसके बाद मुझे बुलाकर ले गया। मैंने वहाँ भी आध इञ्च मोटा कीचड़का प्रलेप नाभीसे लेकर तलपेट तक दिया और ५ मिनिटका हिप-बाथ दिनमें दो बार। पहले दिनसे ही बोखार घट गया और बेहोशीका दौरा न हुआ। बच्चा अब एकदम अच्छा है।

२५। रक्तस्राव।

रोगिनीकी उमर २५ वर्ष, चार लड़कोंकी मा है, चौथे लड़ के समय जैसा स्राव होना उचित था, वह नियमित मावसे होकर बन्द हो गया। दो मास बाद रोगिनीको फिर स्राव आरम्भ होकर इतना भयानक बढ़ गया, कि रोगिनीके जीवनकी आश एक तरहसे त्याग ही देनी पड़ी। मैं जब बुलाया गया तब मैं रोगिनीको अवस्था और लक्षण देखकर पहले सिजवाथ और तल पेटपर एक इञ्च मोटा मिट्टीका कम्प्रेस, और ठण्डा पानी पीनेव व्यवस्था कर लक्षणके अनुसार दवा सोचने लगा। आध घण बाद रोगिनीने कहा कि अब आराम मालूम होता है। यह समा चार सुनकर फिर दवा देनेका विचार त्याग दिया। पसीना ह कर बोखार छूट गया, सरका दर्द भी बहुत कुछ घट गया, र जाना भी पहलेकी अपेक्षा घट गया। सारांश यह कि सभ उपसर्ग घट जानेपर रोगिनीको दूध वार्ली पथ्य देनेकी व्यवस्थ कर मैं लौट आया। दूसरे दिन बहुत ही सन्तोषजनक अवस्थ देखी, रोगिनीका रक्तस्राव बन्द हो गया था, ज्वर भी नहीं थ भूख भी खूब हुई थी, परीक्षा कर देखा, कि जो कुछ स्राव होन था, वह हो गया, अब कोई गड़बड़ी नहीं है। दूसरे दिन पथ्य दिया। धीरे धीरे रोगिनीकी शारीरिक अवस्था सुधरने लगी अब वह एकदम स्वस्थ है, इस तरहसे जल चिकित्सा द्वार कितने ही छोटे बड़े रोगी मेरे हाथों आराम हुए हैं। इस चिकित्स

में मैंने पहलेसे ही सफलता प्राप्त की है। आशा है यह जल-चिकित्सा अब न भूलूंगा। आपकी सर्वजन हितैषिणी, सर्व रोगनाशिनी चिकित्सा जगतमें श्रेष्ठ स्थान अधिकार कर देश-वासियोंको धन्य करे यही मेरी भगवानसे प्रार्थना है। और क्या कहकर आपको धन्यवाद दूँ। निवेदन २०, फाल्गुन सन् १३३२ फसली।

मंगलाकांक्षी—डा० श्रीमहेन्द्रलाल दास

एम० बी०, एम० सी० एस (होमियो)

—०—

२६। टीका लेनेका दुष्परिणाम।

रोगी—श्रीयुत बारेन्द्र प्रसाद जानाकी बड़ी कन्या श्रीमती... उमर ८ वर्ष, साकिन अमड़ातला, पो० करंजली, २४ परगना।

इस लड़कीको पहले सरकारी प्रथाके अनुसार टीका दिया गया। टीका अच्छा ही हुआ था। वह टीका आराम होनेके साथ ही साथ बोखार दिखाई दिया। पहले बालिकाके पिता वरेन्द्र बाबूने दस बारह दिनोंतक स्वयं ही इसकी चिकित्सा की। बीच बीचमें दो चार दिनका अन्तर देकर मैं भी देख आता था। पहले जिस दिन मैं गया, उस दिन उसके पिताके मुंहसे समाचार सुन-कर और मैंने भी लक्षण देखकर मोतीभरा (टाइफायड) ही स्थिर किया। ज्वरका घटना बढ़ना, अंतड़ियोंका दोष, लिवरमें गड़-बड़ी इत्यादि देखकर टाइफायडका निदान करनेमें ज्यादा देर न

लगी। पर जब बारह चौदह दिनोंतक रोगी आराम न हुआ तो मेरे मनमें एक जिद सी पैदा हो गयी कि रोगीके आराम न होने का कारण क्या है। विशेष पता लगाने पर मालूम हुआ, कि रोगीके पिता नियमानुसार लड़केको बाथ नहीं देते। इसलिये मैं स्वयं खड़ा रहकर बाथ देने लगा। रोज सवेरे शाम, आध घण्टे तक हिप बाथ और फिर सम्पूर्ण स्नान, सवेरे और रातमें सिज बाथ और सप्ताहमें दो दिन स्टीम बाथ देना आरम्भ किया। पथ्य आदि पहलेसे ही नियमके अनुसार डावका पानी, मिसरीका शरबत, मठा, फल इत्यादि दिया जाता था। बीच बीचमें डूश देकर पेट साफ कर देता था। बोखार धीरे धीरे घटने लगा। ४।५ दिनमें बोखार घट कर ९९ तक आने लगा, पहलेसे ही तल-पेटपर मिट्टीका बैण्डेज देने बाद फिर बोखार न आया। इति।

काशीपुर पोस्ट करंजली— डा० श्रीशान्तकुमार चियाड़।

२७। पाराका दोष।

मेरे गांवकी एक स्त्री सात आठ वर्षोंसे यही बीमारी भोग रही थी, दूसरी दूसरी चिकित्साओंसे लाभ न होने पर मुझे बुला-कर ले गयी और नीचे लिखे रोग लक्षण बताये।

"मेरे स्वामीमें पाराका दोष था, इसके बाद वही पारा मेरे शरीरमें फूट निकला और भयंकर घाव हो गया। इसी वजहसे

बोखार भी हुआ। इसके बाद एक कविराजने आकर कबूतरको पारा खिला, उसे मारकर, अट्ठारह तरहकी जड़ी बूटीके साथ, उसे सिझाकर मुझे खिलाया। इससे घाव सूखकर काला हो गया। पर घावके भीतरसे कभी कभी रस निकला करता था। इससे मुझे बहुत तकलीफ होती थी, पर आज तीन चार महीनो से मेरी छातीसे लेकर माथेतक इतनी तकलीफ होती है, कि एक दिन और एक समूची रात मैंने बैठकर बितायी है। एक दिन एक रात अज्ञान अवस्थामें रही।

आपने जल-चिकित्सासे बहुतसे आदमियोंको आरोग्य किया है, गांवके सभी आदमी आपको इलाजके लिये बुलाते हैं, इसी लिये आपको बुलाया है। आप मेरा प्रबन्ध कीजिये।

मैंने पहले दिन उसके समस्त कपाल और छातीपर मिट्टीका बैण्डेज दिया और नहलानेके एक घण्टा पहले सारे शरीरपर कीचड़का प्रलेप। पहले दिन सवेरेसे दस बजे तक इस व्यवस्थासे नहलाने बाद माथे और छातीसे एक गर्म भाफ निकल गयी, इसके दूसरे दिनसे वह फिर बेहोश न हुई, इसके दूसरे दिन शामको हिप बाथ दिया। तीन दिनों तक स्टीम बाथ दिया गया। स्टीम बाथके बाद रोगिनीको कोई तकलीफ न रही। दस दिनोंमें वह एकदम आरोग्य हो गयी।

पथ्य—कच्चे नारियलका पानी और मठा। लगभग चार पांच महीने हुए रोगिनी अच्छी है। अब कोई बीमारी नहीं है।

मैंने आजतक थोड़े ही दिनोंमें बहुतसे बोखार और दूसरी दूसरी बीमारियाँ आराम की हैं।

ग्राम नूरपुर } हस्ताक्षर
पोस्ट चुयाडांगा, नदिया } गुलाम रब्बानी।

—०—

२८। मेद वृद्धि।

रोगिनी—श्रीमुरारी मोहन घड़ाईकी स्त्री श्रीमती...दासी। उमर २७ वर्ष, ठिकाना—गांव भूपति नगर, पोस्ट मुगबेडा, जिला मेदिनीपुर।

उपसर्ग—४ वर्ष तक ऋतु बन्द रहने बाद मेद-वृद्धि, सारे शरीरमें वात, माथेमें दर्द, भूख सामान्य, कब्जियत, नींद न आना, सारे शरीरमें जाड़ा मालूम होना और तीसरे पहरसे बोखार, पहले आयुर्वेदीय और एलोपैथी और होमियोपैथी चिकित्सासे कोई लाभ न हुआ। बल्कि बीमारी बढ़ती ही गयी, तब मेरे पास आयी। मैंने उसे देखकर आपकी जल चिकित्साके अनुसार इलाज किया।

पहला सप्ताह।

सबेरे उषापान, और सबेरे शाम हिप बाथके साथ होल बाथ, दिनमें ऊपरी पेट और तलपेटपर पानीका कम्प्रेस और रातमें कीचड़का कम्प्रेस, सप्ताहमें तीन दिन सन बाथ और चार दिन कीचड़ लगाकर स्नान, पथ्य डाबका पानी और नेबूके रसके साथ

मिसरीका शरबत, बीच बीचमें थोड़ा दही, पहले सप्ताहमें इस ढंगसे रहनेपर बोखार घट गया और भूख लगने लगी।

दूसरा सप्ताह।

चिकित्सा—पहलेकी तरह पर सन बाथ बन्दकर स्टीम बाथ दिया जाने लगा। पथ्य पहले की ही तरह, पर कुछ फल बढ़ा दिया गया।

इस दूसरे सप्ताहमें उपशम संकट घट गया। उपसर्ग पूरी मात्रामें प्रकट हो गये और सारे शरीरमें भार और दर्द हुआ। तीन दिनोंतक सादे ढंगका स्राव हुआ। यही फायदा दिखाई दिया।

तीसरा सप्ताह।

हिप बाथ पहले सप्ताह ही की तरह, सन बाथ बन्दकर रोज तीसरे पहर स्टीम बाथ और सवेरे ६ बजने बाद मड बाथ।

चौथा सप्ताह।

चिकित्सा पहले ही की तरह पर एक दिन बाद स्टीम बाथ दिया गया।

पथ्य—रोगिनी भूखसे बेचैने हो गयी थी, इसलिये एक शाम भुंजा च्यूड़ा, दही मिसरी समेत और पहले सप्ताहकी तरह ही फल दिया गया।

इस सप्ताह रोगिनी खूब स्वथ्य रही, भूखसे बेचैन रहनेके कारण एक शाम तरकारी और भात, दिया जाता था। अब

प्रतिमास नियमित रूपसे ऋतु होता है, और शरीर भी स्वाभाविक हो गया है। अब इलाजकी जरूरत नहीं है।

बहादुरपुर पूर्वपाड़ा
पोस्ट कजलागढ़, मेदिनीपुर
सन् १३३३ साल, २५ चैत्र।

स्वाक्षर—श्रीगिरीशचन्द्र राय।

—०—

२६। गर्भस्राव यंत्रणा और भयंकर रक्तस्राव।

मेरे गांव गढ़ भवानीपुरमें मेरे एक रिश्तेदारकी स्त्रीको यही रोग हुआ। तीन महीनेके गर्भस्रावकी अवस्थामें रक्तस्रावके साथ भयानक दर्द हुआ। तीन दिनों तक इतना ज्यादा रक्तस्राव हुआ, कि उसके सम्बन्धियोंने उसके जीवनकी आशा त्याग दी। १५।२० मिनट तक सिज़ बाथ देते देते रोगिनीके पेटसे खूनका एक थक्का निकल गया और वह एकदम निरोग हो गयी और थोड़ी देरमें ही सो गयी। इसके बाद फिर तीन चार दिनों तक सिज बाथ लेने पर वह एकदम आराम हो गयी। फिर कोई इलाज न करना पड़ा। मेरे बन्धु शशिभूषण चौधरीने यह इलाज किया था।

३०। सूतिका रोग या ग्रहणी रोग।

शहर कलकत्ता ३२ नं० निमतला घाट स्ट्रीट निवासी श्रीयुत बाबू बटकृष्ण दासकी स्त्रीको एक सन्तान प्रसव करने बाद यही

रोग हो गया। छः महीने तक इस रोगको भोगनेके कारण उनमें हड्डी हड्डी ही रह गयी, और वे खाटपर जा पड़ीं। इस समय अनजानमें दूषित मल निकला करता था। जब दूसरे सरे इलाजोंसे लाभ न हुआ तब अन्तमें १६२५ ईस्वीकी दसवीं दिसम्बरको रोगिनी मेरी जल-चिकित्साके शरणमें आयी। तलपेटपर बलुई मिट्टीका प्रलेप, थोड़े समय तक दोनों शाम स्नान और मठा दही शरबत इत्यादि बहुत ही पतले पदार्थ और फलके सेवनेसे चार दिनोंमें पेटकी सब तकलीफ गायब हो गयी और रोगिनीको भूख लगने लगी। दो सप्ताहमें रोगिनीकी इतनी उन्नति हुई कि वह पैदल गंगा स्नानको जाने लगी।

अन्यान्य आरोग्य समाचार पहले और दूसरे खण्डकी पुस्तकमें प्रकाशित हुए हैं।

❋ समाप्त ❋